

Rezept

Viktoriabarsch aus dem Ofen

Ein Rezept von Viktoriabarsch aus dem Ofen, am 19.04.2024

Zutaten

400 g Viktoriabarschfilet (ersatzweise Rotbarsch- oder Seelachsfilet)	1 Bio-Zitrone
3 Kardamomkapseln	250 g kleine Zucchini
3 Pimentkörner	1 TL Korianderkörner
Salz	2 schwarze Pfefferkörner
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
300 g reife Tomaten	1 Bund Dill
250 ml Gemüsebrühe	2 Frühlingszwiebeln
25 g Butter	50 ml Weißwein
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und 2 TL Schale abreiben. Über die Filets streuen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Etwas Saft über den Fisch träufeln. Eine flache Auflaufform fetten.
2. Die Zucchini waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Dachziegelartig in die Form schichten. Die Fischfilets darauf legen.
3. Die Kardamomkapseln öffnen und die Samen herauslösen. Mit Koriander, Piment und Pfeffer sowie einer Prise Salz im Mörser fein zerreiben. Den Muskat untermischen. Die Hälfte der Gewürzmischung über den Fisch streuen.
4. Den Ingwer schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trockenschütteln und die Hälfte davon fein schneiden. Beides über den Fisch streuen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellen Teile schräg in feine Scheiben schneiden. Über den Fisch streuen. Die restliche Zitronenhälfte dick schälen. Dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Frucht in Scheiben schneiden und auf den Frühlingszwiebeln verteilen. Mit den Tomatenscheiben abdecken und mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen.
6. Den Fisch mit Brühe, Wein und dem restlichen Zitronensaft übergießen. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Den Fisch im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen.

7. Den restlichen Dill fein schneiden und über den Fisch streuen. In der Form servieren. Als Beilage passen Basmati-Reis oder Salzkartoffeln.