

## Rezept

# Fisch-Involtini mit Zucchini und Tomaten-Pfirsich-Relish

Ein Rezept von Fisch-Involtini mit Zucchini und Tomaten-Pfirsich-Relish, am 19.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>2</b> schmale Zucchini   | <b>5 - 6 EL</b> Olivenöl               |
| Salz  | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer    |
| <b>1</b> kleine Bio-Zitrone                                       | <b>2</b> Knoblauchzehen                |
| <b>8</b> dünne Fischfilets (à ca. 120 g; z. B. Scholle, Seezunge) | <b>3 EL</b> frisch geriebener Pecorino |
| <b>1</b> Weinbergpfirsich   | <b>1</b> feste reife Oxshenherztomate  |
| <b>1</b> kleines Bund Petersilie                                  | <b>2-3</b> Frühlingszwiebeln           |
| <b>1/2 TL</b> Agavendicksaft                                      | <b>1</b> gelbe Chilischote             |
| <b>Außerdem:</b>  |  |
| <b>8</b> Holzzahnstocher  | Öl für die Form                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 19 g F, 46 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und längs mit dem Sparschäler in bandnudelbreite Streifen schneiden. Zucchinistreifen in einer großen beschichteten Pfanne portionsweise in je 1 EL Öl ca. 30 Sek. auf jeder Seite braten, dann herausnehmen und ganz leicht salzen und pfeffern.
- Zitrone waschen und abtrocknen, gut 1 EL Schale abreiben, knapp 1 EL Saft auspressen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit den Fingerspitzen auf Gräten untersuchen. Aufgespürte Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Die Fischfilets mit der glänzenden Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Kräftig salzen, pfeffern und mit Knoblauch, Zitronenschale und dem geriebenen Käse bestreuen. Filets mit 1-2 Zucchinistreifen belegen und aufrollen. 1 Zucchinistreifen als »Gürtel« drum herum rollen.
- Involtini mit Zahnstochern fixieren und in eine geölte ofenfeste Form legen. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und die Involtini im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
- Inzwischen für das Relish die Tomate waschen und in winzige Würfelchen schneiden. Den Pfirsich kurz in kochendes Wasser tauchen, eiskalt abschrecken und häuten. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und sehr fein würfeln.

6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Gut 1 EL zum Garnieren beiseitestellen. Die Chili putzen, längs halbieren und entkernen. Chilihälften waschen und fein würfeln.

---

7. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und dem Agavendicksaft verrühren, dann knapp 2 EL Öl unterschlagen. Dressing mit Petersilie, Tomatenwürfeln, Pfirsich, Frühlingszwiebeln und Chili vermischen.

---

8. Die Involtini aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, mit beiseitegestellten Kräutern bestreuen und mit dem Relish anrichten.