

Rezept

# Gedämpfter Rotbarsch mit Ratatouille

Ein Rezept von Gedämpfter Rotbarsch mit Ratatouille, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>1</b> orange Paprika  | <b>2</b> kleine Zucchini (ca. 300 g) |
| <b>1</b> weiße Zwiebel   | <b>1</b> Knoblauchzehe               |
| <b>4 Stängel</b> Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano) | Salz                                 |
|  | Pfeffer                              |
| <b>2 EL</b> Olivenöl   | <b>125 g</b> Zartweizen              |
| <b>2</b> Rotbarschfilets (à ca. 160 g)                           | <b>2 TL</b> Zitronensaft             |
| <b>150 g</b> Kirschtomaten                                       | <b>80 ml</b> Gemüsebrühe             |
| <b>2 EL</b> Ajvar (mild oder scharf)                             |                                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 19 g F, 41 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Beides in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, diese hacken.
2. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit Salz, Pfeffer und Öl in einen Dämpfeinsatz geben und mischen. In einem passenden Topf 1 l Salzwasser aufkochen und den Weizen hineingeben. Den Dämpfeinsatz so darübersetzen, dass er nicht mit dem Kochwasser in Kontakt kommt. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dämpfen.
3. Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, unter das Gemüse mischen, die Fischfilets darauflegen und alles zugedeckt weitere 7-8 Min. dämpfen.
4. Inzwischen Brühe aufkochen und Ajvar einrühren. Den Weizen abgießen, abtropfen lassen, zusammen mit Ratatouille, Rotbarsch sowie Sauce anrichten und servieren.