

Rezept

Gedämpfter Rotbarsch mit Ratatouille

Ein Rezept von Gedämpfter Rotbarsch mit Ratatouille, am 19.04.2024

Zutaten

1 orange Paprika	2 kleine Zucchini (ca. 300 g)
1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)	Salz
	Pfeffer
2 EL Olivenöl	125 g Zartweizen
2 Rotbarschfilets (à ca. 160 g)	2 TL Zitronensaft
150 g Kirschtomaten	80 ml Gemüsebrühe
2 EL 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.