Rezept

Wolfsbarsch auf Zucchinigemüse

Ein Rezept von Wolfsbarsch auf Zucchinigemüse, am 26.04.2024

Zutaten

- **1** unbehandelte Zitrone
- Salz
- **8** Thymianzweige
- **2** Knoblauchzehen
- **2** Lorbeerblätter
- **250 ml** trockener Weißwein
- **2 TL** Honig
- **2 EL** Sahne
- **2** geschuppte, küchenfertige Wolfsbarsche
- Pfeffer
- **3** Zwiebeln
- **500 g** kleine Zucchini
- **6 EL** Öl
- **1 TL** gekörnte Gemüsebrühe
- **50 ml** Gemüsebrühe
- Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Fische waschen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, kräftig salzen und pfeffern. Mit Thymianzweigen und Zitronenschale füllen. Kühl stellen.

2. Die Zwiebeln schälen, achteln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden.

3. Zwiebeln und Lorbeerblätter in 2 EL heißem Öl braun braten. Mit 100 ml Wein ablöschen. Gekörnte Brühe und 1 TL Honig unterrühren, salzen und pfeffern. Offen leise kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. In einer gefetteten Auflaufform verteilen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchinischeiben in 2 EL heißem Öl zartbraun braten. Den Knoblauch kurz mitbraten. Mit 100 ml Wein ablöschen. Die Flüssigkeit stark reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini auf dem Zwiebelbett verteilen, mit Alufolie abdecken und 10 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 180°) backen.

5. Die Fische in 2 EL sehr heißem Öl auf jeder Seite kurz kräftig anbraten. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Fische auf die Zucchini legen.

6. 50 ml Wein, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Honig und die Sahne verrühren. Mit Salz abschmecken, zum Bratfett der Fische in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Dabei den Bodensatz lösen. Fisch und Gemüse damit übergießen. Ohne Alufolie noch 10-15 Min. im Ofen schmoren, bis der Fisch gar ist.