Fischfilets im Auberginenmantel auf Ratatouille

Zutaten (4 Personen)

» 150g rote Paprika
» 150g gelbe Paprika
» 150g Zucchini
» 3 EL Olivenöl
» 4 EL gew. Tomate(n)
» 1/4 TL geh. Knoblauchzehe(n)
» Salz & Pfeffer
» 1 Msp. geh. Rosmarin
» 1 Msp. geh. Thymian
» 3 Schalotte(n)
» 2 gr. Aubergine(n)
» 1 Bd. Basilikum
» 300ml Fischfond
» 300ml Weißwein
» 200ml Schlagsahne
» 1 EL Mehl
» 50g Butter/Margarine
» 1 TL Zitronensaft
» Cayennepfeffer
» 4 Rotbarschfilet(s)
» 6 gr. Tomate(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Für das Ratatoulle Paprika- und Zucchiniwürfel in 1EL Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel, Knoblauch zufügen, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian würzen.

2. Schalotten abziehen, davon eine in Ringe, den Rest in sehr feine Würfel schneiden. Ofen auf 180°C vorheizen. Auberginen abbrausen, putzen, längs in 2mm dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen. 6 Blätter fein schneiden.

3. Fischfond, Weißwein, Schalottenringe und Sahne in einem Topf auf 1/3 einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Mehl in 1EL Butter anschwitzen. Fischsoße in die Mehlbutter gießen, aufkochen. Übrige Butter zufügen, mit dem Pürierstab aufmixen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, die Haut mit einem Messer abschneiden. Mit einer Pinzette oder einer kleinen Zange die Gräten aus den Filets ziehen.

5. Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen und kalt abschrecken. Häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel in 1EL Öl glasig dünsten. Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten. Basilikumstreifen zufügen, salzen, pfeffern. Alles in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Auberginenscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe auf beiden Seiten anbraten, leicht überlappend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Nun zwei Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf das obere Drittel der Auberginen legen, salzen, pfeffern. Die Hälfte der Basilikumblätter darauf verteilen.

7. Tomatenwürfel auf das Basilikumbett geben und mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Zwei Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf legen. Fischfilets salzen und pfeffern. Die Auberginenscheiben darüber klappen, vorsichtig aufrollen und mit 1EL Olivenöl bepinseln. Ca. 20min im Ofen backen.

8. Fischrolle herausnehmen, in Scheiben teilen. Soße kurz aufmixen. Beides mit dem Ratatoulle und evtl. Nudeln anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

Nährwerte: 635kcal/E17g/F39g/KH41g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke