

Hauptgericht

La pêche du jour, Ratatouille et Frit maison au four

Zutaten:

1 St. Zucchini
0.5 St. Auberginen
1 St. Paprika, rot
1 St. Paprika, gelb
2 St. Rispentomaten
1 St. Zwiebeln, rot
3 St. Knoblauch
0.3 Bund Thymian
0.3 Bund Rosmarin
Olivenöl
Fleur de Sel
Pfeffer
600 g Kartoffeln, festkochend
3 EL Pflanzenöl
4 St. Fischfilet

Zubereitung:

Ratatouille "cuite rapide": Die Gemüse säubern, grob schneiden, in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, fein gehackten Kräutern und halbierten Knoblauchzehen vermengen, würzen und auf einem Backblech bzw. einer Backform im Ofen bei 210°C für ca. 30 Minuten garen. Frit maison au four: Kartoffeln waschen, schälen und in Bâtonnets schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen (nicht überlappen). Bei 210 Grad knusprig backen. La pêche du jour: Die Fischfilets säubern, Gräten ziehen und nochmals auf Reste von Schuppen prüfen. Dann auf der Fleischseite würzen und in erhitztem Olivenöl in der Pfann bzw. Grillplatte auf der Hautseite knusprig braten. Zwischenzeitlich Rosmarin- und Thymianzweige zugeben.