

Hauptgericht

Gebratenes Rotbarschfilet mit Gremolata, Tomate, grünen Bohnen, Pfifferlinge und grünem Spargel

Zutaten:

700 g Rotbarschfilet FP 779685

0.8 St. Zitrone

0.2 Bund Petersilie, glatt

0.5 St. Zwiebel

4 St. Knoblauch

0.2 Bund Zitronenthymian

300 g Tomaten

0.5 St. Zwiebeln, rot

180 g Pfifferlinge

280 g Bohnen, breit

280 g Spargel, grün

70 ml Gemüsebrühe

Mehl

Olivenöl

Pflanzenöl

Fleur de Sel

Salz

Pfeffer

Zucker

Muskat

Zubereitung:

Für den Fisch, den Rotbarsch von Gräten und Bauchlappen befreien. In 4 gleichgroße Stücke schneiden und auf ein Kuchenpapier legen und bis zum Braten wieder kaltstellen. Kurz vor dem Anrichten die Filets in etwas Mehl drücken und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl, etwas Zitronenthymian lange auf einer Seite braten, bis er fingerbreit noch roh ist, dann salzen, wenden und sofort anrichten. Für die Gremolata, Zitronenabrieb mit 3 gehackten Knoblauchzehen und gehackter Petersilie in einer Schüssel mischen. Bei Bedarf mit etwas Olivenöl leicht vermischen. Zum Anrichten die Gremolata über den Rotbarsch geben. Für das Tomaten Sugo, eine halbe Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Blätter vom Zitronenthymian abzupfen, Thymianstiele beiseitestellen. 200g Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und farblos dünsten. Tomaten und Salz zugeben, kurz ankochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Thymianstiele hinzufügen und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Thymian entfernen und Tomatensugo durch ein grobes Lochsieb streichen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und dem abgezupften Thymian abschmecken. Für das Gemüse, die Bohnen putzen und klein schneiden. Den grünen Spargel in gleichgroße Stücke schneiden. Die Pfifferlinge sortieren und ggf. halbieren. Die restlichen Tomaten vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die rote Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden. Die grünen Bohnen, die roten Zwiebelstreifen und Pfifferlinge in einem Topf mit Olivenöl geben und leicht braun anbraten, etwas Zitronenthymian sowie den grünen Spargel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Mit 70ml Gemüsebrühe aufgießen und glasieren lassen. Zum Anrichten, dass Gemüse eventuell nochmals nachschmecken und die

Tomatenstreifen untermischen. Zum Anrichten alle Komponenten gleichmäßig auf dem Teller arrangieren und mit Fleur de Sel abrunden.