



Gebratener Zitronen-Wolfsbarsch mit Ratatouille-Gemüse



Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	6 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	6 St.
Tomatenmark	50 g
Gemüsebrühe	150 ml
Cherrytomaten	200 g
Ajvar	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	1 TL
Bio Zitronen	1 St.
Wolfsbarsch, ganz	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Messbecher, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Küchengarn

1. Für das Gemüse Paprika waschen, vierteln, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden und beides in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem großen Topf 3 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Aubergine, Paprika und Zwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, Thymian, die Hälfte vom Rosmarin und Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Zucchini dazugeben und weitere ca. 5 Min. garen. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Ajvar unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hälfte der Tomaten dazugeben. Das Gemüse beiseitestellen.
3. Für den Fisch die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Fische kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Löse nun die Filets von den Fischen. Hierfür mit einem scharfen Messer hintern den Kiemen einen schrägen Schnitt bis zur Mittelgräte setzen. Dann am Rücken entlang bis zur

Schwanzflosse schneiden und so das Filet nach und nach vorsichtig lösen. Dann die Innenseiten der Fischfilets salzen. Die Hälfte der Filets mit Zitronenscheiben, übrigen Lorbeerblättern und übrigem Rosmarin belegen. Jeweils ein zweites, möglichst gleich großes Filet mit der Innenseite nach unten darauflegen, sodass beide Hautseiten nach außen zeigen. Die beiden Fischfilets mit Küchengarn zusammenbinden und die Hautseiten dünn mit Mehl bestäuben.

4. Die übrigen 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Min. braten. Übrige Tomaten zum Ratatouille-Gemüse geben, das Gemüse kurz erhitzen und die Kräuterstiele und Lorbeerblätter entfernen.

5. Den Wolfsbarsch mit Salz bestreuen, in 4 Portionen teilen und das Küchengarn entfernen. Wolfsbarsch mit dem Ratatouille-Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipps:

- Dazu passen [Kartoffelchips mit Thymiansalz](#) oder frisches Baguette.
- Eine detaillierte Anleitung, wie man einen Fisch filetiert, zeigen wir hier am Beispiel: [Saibling filetieren](#).
- Wer sich etwas Zeit sparen möchte, kann den Fisch auch im Ganzen füllen, ohne ihn vorher zu filetieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g