Wolfsbarsch mit Parmesankartoffeln und Bohnensalat

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Bio Zitronen	1 St.
Wolfsbarsch, ganz	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	170 g
Olivenöl	9 EL
Petersilie, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Buschbohnen	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von etwa 1/3 der Kräuter Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken. Kartoffeln waschen und halbieren. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Endstücke auspressen. Wolfsbarsch gründlich waschen und an der Haut dreimal leicht einschneiden.

2. Wolfsbarsch jeweils innen und außen salzen und pfeffern. Mit jeweils 3 Zitronenscheiben, Rosmarin und Thymian füllen und in eine Auflaufform legen.

3. 150 g Parmesan auf einem Backblech mit Backpapier mit gehackten Kräutern vermengen und verteilen. Kartoffeln mit der Schnittkante auf den Parmesan setzen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und zusammen mit dem Fisch in den Ofen geben. Im Ofen ca. 30 Min. garen.

4. Währenddessen Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Petersilie, Knoblauch, 3 EL Parmesan und 7 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bohnen waschen und Enden entfernen.

5. In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen und Bohnen darin ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel Bohnen mit Petersilien-Pesto vermengen.

6. Wolfsbarsch und Parmesankartoffeln aus dem Ofen nehmen. Mit lauwarmem Bohnensalat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Klassisches Aioli.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	768 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g