

Rotbarsch mit Zitronen-Thymian-Öl und Papaya

Für zwei Personen

2 Rotbarsch-Filets à 80 g	400 g Brunnenkresse	500 g Papaya
1 Zitrone	60 g frischen Ingwer	8 Zweige Thymian
2 EL Chardonnay-Essig	150 ml Olivenöl	100 g Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden und im warmen Olivenöl zehn Minuten ziehen lassen. Die Brunnenkresse putzen, die Stiele entfernen, waschen und trockenschleudern. Die Papaya schälen und in Längsstreifen schneiden. Die Zitrone heiß abspülen und dünne Streifen der Schale abschälen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und salzen. Das Ingwer-Ölivenöl in eine feuerfeste Form geben, den Fisch hineinlegen und mit der Zitronenschale und Thymianstielen belegen. Die Form mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad für 25 Minuten garen. Zwei Esslöffel Essig mit Salz verrühren, das restliche Olivenöl unterrühren und mit einer Prise Zucker und etwas Pfeffer würzen. Die Papaya mit dem Dressing marinieren. Den Skrei auf einem Teller anrichten und mit der Brunnenkresse garnieren. Die Papaya dazugeben und servieren.

Brigitte Knörer am 06. Februar 2014