

Rotbarsch mit Würzgemüse und Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 ganzer Rotbarsch, á 400 g 1 Zitrone 200 g Butterschmalz

Für das Gemüse:

2 grüne Paprikaschoten 4 große Tomaten 1 Knoblauchzehe

1 rote Frühlingszwiebel 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Ingwerknolle

Salz Pfeffer

Für die Gewürzmischung:

3 Knoblauchzehen 1 Zitrone 3 EL Sojaöl

$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle 1 Lorbeerblatt $\frac{1}{2}$ TL Anissamen

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

1 Blumenkohl 2 El Ras-el-Hanout Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch: Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fisch waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben. Fisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Nachdem die Gewürzmischung in die Bauchhöhle des Fisches gegeben wurde, den Fisch vorsichtig von beiden Seiten in Butterfett anbraten.

Möchte man den Fisch mit Haut braten, kann man die sehr hartnäckigen und lästigen Schuppen entfernen, indem man: einen Grillrost schräg in die Spüle stellt, den Fisch darauf legt und unter laufendem Wasser die Schuppen mit einem Messer abschabt. Die Schuppen landen durch das fließende Wasser direkt in der Spüle.

Beim Filettieren von Fisch ist es zunächst wichtig, den Fisch auf ein mit Küchenpapier belegtes Brett zu legen, da der Fisch sonst wegwischt. Da wo die Flossen sind, mit dem Messer einschneiden und dann auf der Mittelgräte entlang schneiden. Mit Druck auf das Fleisch drücken, damit das Messer besser schneidet. Nachdem das Filet von der Karkasse gelöst ist, kann man für einen schönen Kunstschnitt einen Schnitt durch die Schwanzflosse machen.

Für das Gemüse: Paprikaschoten waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Frühlingszwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 EL Abrieb auffangen.

Paprikascheiben mit Tomatenscheiben, Ingwer, Zitronenabrieb, Zwiebeln und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Aromatisieren des Fisches in eine Auflaufform geben, den angebratenen Fisch drüber legen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Für die Gewürzmischung: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Lorbeerblatt abzupfen. Sojaöl mit Anissamen, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1 EL Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch vermengen und in die Bauchhöhle des Fisches füllen.

Für den Blumenkohl-Couscous: Vom Blumenkohlkopf die Röschen abbrechen und diese mixen, damit kleine Körnchen entstehen. Blumenkohl-Körnchen zusammen mit Ras el Hanout in heißem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 17. Oktober 2019