

# Wolfsbarsch mit Ratatouille

## Für 4 Personen

2 Wolfsbarsche à 00 g	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	grobes Meersalz	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	3 Zucchini
1 Aubergine	4 Tomaten	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma
Oregano, getrocknet		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen.

Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in dem Fisch verteilen.

Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben.

Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen.

Das gesamte Gemüse getrennt in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gelbe Paprikawürfel und Knoblauchzehe darin unter Wenden etwa 2-3 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe aus dem Gemüse wieder in die Pfanne geben.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die roten Paprikawürfel unter Wenden ebenfalls mit noch leichtem Biss braten, etwas salzen und pfeffern. Ebenfalls zur Seite stellen.

Knoblauchzehen weiter zum Braten verwenden. Nun die Zucchini in etwas Öl ebenfalls braten, würzen und zur Seite stellen.

jetzt Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze braun rösten, würzen und warm stellen.

Tomatenwürfel im heißen Bratfett kurz anrösten. Etwas Salz, Zucker, Curcuma und Oregano zugeben. Zugedeckt kurz schmoren. 14 Vorbereitetes Gemüse zu den Tomaten geben und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern mit Ratatouille anrichten.

Martina Kömpel am 29. August 2018