

# Medaillons von Meerwolf auf Ratatouille geschmort

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Feiner Geschmack mit mediterranen, sommerlichen Aromen

## Zutaten

- 700 g - 800 g taufischer Meerwolf in Medaillons à 90 g geschnitten
- Für die Marinade:
  - 100 ml trockener Rotwein
  - 100 ml Fischfond
  - 2 El Olivenöl
  - 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
  - 1 - 2 Schalotten, fein gewürfelt
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 - 2 Thymian Zeige
  - 1 Rosmarin Zweig
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Ratatouille:
  - 3 Stück frischer Gemüsepaprika, rot, grün, gelb in 2 cm großen Würfeln
  - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
  - 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
  - 1 Zucchini, geschält, 2 cm groß gewürfelt
  - 1 kleine Aubergine, 2 cm groß gewürfelt
  - 2 reife Tomaten, entkernt, 2 cm groß gewürfelt
  - 1/2 Bündchen glatte Petersilie, gehackt

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Marinaden Zutaten erwärmen, wieder abkühlen lassen und die Meerwolf Medaillons ca. 2 - 3 Stunden einlegen, marinieren. Danach ablaufen lassen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

## **Schritt2**

In Olivenöl nur ganz kurz von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen, herausnehmen. Mit meinen Gekonntgekocht "Provenzalischen Kräutern" bestreuen.

## **Schritt3**

Die Bratpfanne mit dem Fischfond und 100 ml von der Marinade ablöschen

## **Schritt4**

Das Ratatouille:

## **Schritt5**

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl ganze kurz glasig anschwitzen, salzen, pfeffern, Tomatenwürfel und die Petersilie dazu geben.

## **Schritt6**

In eine ausreichend große Auflaufform füllen, die Medaillons obenauf setzen, mit der Marinade aufgießen.

## **Schritt7**

In den auf 200 ° C vorgeheizten Backofen für 7 - 8 min. schieben.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/medaillons-von-meerwolf-auf-ratatouille-geschmort/>