



Rotbarschfilet mit kleinem Ratatouille und Bergkäse überbacken

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mediterran, „schmackig“, schnell gemacht, abwechslungsreiche Alltagsküche

Zutaten

- 4 Stück, ca. 750 g Rotbarschfilet
- (Geht auch mit Blau - Leng, Heilbutt oder frischem Lachs)
- Saft 1/2 Zitrone
- Etwas Mehl
- 1 El Rapsöl und 1Tl Butter zum Braten
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Auflage:
 - 1 kleine Zucchini, geschält, entkernt, in 1/2 cm großen Würfeln
 - 1/2 gelbe Paprikaschote, entkernt, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
 - 1/2 rote Paprikaschote, entkernt, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
 - 1 mittelgroße Zwiebel, in 1/2 cm großen Würfeln
 - 1/2 fein gewürfelte Knoblauchzehe
 - 1 El Schnittlauch, gehackt
 - 1/2 Tl Chilischote, fein gewürfelt
 - 1 El Olivenöl
- 50 g - 60 g geriebener Käse, z. B. Appenzeller, Parmesan oder auch Gouda

Zubereitungsart

Schritt1

Die Auflage:

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch und 1 El Olivenöl in einer Stielpfanne anschwitzen; Paprika - und

Zucchini Würfel und Chili dazu geben. Herzhaft salzen, kurz für 1 - 2 min. "angehen" lassen.

Schritt3

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und in etwas Mehl wälzen.

Schritt4

Abklopfen und in heißes Rapsöl geben, kurz von jeder Seite ca. 2 min. anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt5

Die Butter dazu geben und zu Ende braten. Pfanne zurück ziehen, nicht übergaren, sondern mit der Restwärme saftig - rosa halten.

Schritt6

Die Auflage verteilen und mit Reibkäse bestreuen; unter den Heizschlangen noch kurz überkrusten.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Dazu passt ein "schlotziger" Risotto mit etwas Pesto

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** abwechslungsreiche alltagsküche

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarschfilet-mit-kleinem-ratatouille-und-bergkaese-ueberbacken/>