

Viktoriabarsch im Zucchini-Bett

H.M.Sauer und M. Löffler, 18.8.2013

- ◆ Für 2 Personen:
 - ◆ 2 mittelgroße Zucchini
 - ◆ 400 g Filets vom Viktoria-, Rotbarsch, Schwertfisch, oder z.B. Seeteufel
 - ◆ 100 g Champignons
 - ◆ 200 g Frischkäse
 - ◆ 3 Stangen Lauchzwiebeln
 - ◆ 1 Eigelb
 - ◆ 2 EL Butter
 - ◆ Salz, Pfeffer, Petersilie
- Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Dann in der Pfanne mit etwas Butter leicht anrösten, bis die Champignons zu "schwitzen" anfangen. Nun aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne scharf anbräunen. Dann mit den Scheiben den Boden einer Auflaufform auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit kleingehacktem Petersilie bestreuen. Auflaufform nun für einige Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen schieben. Währenddessen aus dem Frischkäse, den kleingeschnittenen Lauchzwiebeln, dem Eigelb und den Champignonscheiben eine cremige Farce zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet in der heißen Pfanne mit etwas Butter nun von beiden Seiten bei kleiner Hitze vorsichtig anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen, auf das Zucchini-Bett in der heißen Auflaufform legen, leicht salzen und pfeffern, und mit der Käse-Champignon-Farce bedecken. Im Backofen für weitere 20 Minuten bei 180 -200°C überbacken, bis die Farce goldgelb geworden ist. Bei Schwertfisch- oder Seeteufelfilets etwa 30 Minuten Backzeit. Dazu passen hervorragend Reis, italienische Nudeln oder einfach etwas geröstetes Toastbrot.



Schmeckt lecker und bringt mit frischen Zutaten das hochwertige Aroma des Fisches optimal zur Geltung. Man kann nach diesem Rezept auch viele andere Fischarten zubereiten, oder Filetstücke von unterschiedlichen Fischarten miteinander zu einem interessanten Geschmacksabenteuer kombinieren. Dabei aber beachten, dass feste Tiefseefische wie z.B. Seeteufel mehr Garzeit benötigen.