

Kochen

Jens Jakob

Montag, den 08.08.2022

Ratatouille mit gebeizter Forelle

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Forelle

- 2 g Wacholder
- 2 g Pfefferkörner, schwarz
- 1 Sternanis
- 10 g Salz
- 10 g Zucker
- 1 TL Biozitroneabrieb
- 8 Forellenfilets, siehe Tipp
- 2 EL Butterschmalz oder Olivenöl

Für die Ratatouille

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Tomaten, siehe Tipp
- 1 Stiel Thymian
- 4 EL Olivenöl
- etwas Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kräuter der Provence, getrocknet
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- 2 Zucchini, gelb und grün
- 1 Aubergine



Zubereitung

1. **Für die Forelle**, Wacholder, Pfeffer und Sternanis mörsern. Mit Salz, Zucker und Zitronenabrieb mischen.
2. Die Filets mit der Hälfte der Gewürzmischung gut einreiben, abdecken und ca. 30 Minuten, im Kühlschrank ziehen lassen.
3. **Für die Ratatouille** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 400 g Tomaten abbrausen, trockenreiben und kleinschneiden, den grünen Blütenansatz entfernen. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
5. Tomaten, Thymian, Lorbeerblatt und Kräuter der Provence zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Alles ca. 30 Minuten sämig einköcheln lassen.
6. Inzwischen Auberginen, Zucchini und übrige Tomaten abbrausen, trockenreiben und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Lorbeerblatt aus der Tomatensoße entfernen. Die Soße fein pürieren und erneut abschmecken.
8. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomatensoße in eine Runde Auflaufform oder Tarteform geben. Das vorbereitete Gemüse darin abwechselnd, fächerförmig einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Backpapier abdecken. Auf der mittleren Schiene ca. 20-30 Minuten garen. In den letzten 10 Minuten das Backpapier entfernen. Das übrige Olivenöl über das Gemüse träufeln und fertig garen.
9. **Fischfilets** aus dem Kühlschrank nehmen und kurz ruhen lassen.
10. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Filets darin, auf der

Hautseite, ca. 3-4 Minuten sanft braten, evtl. abdecken.

11. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Ratatouille aus dem Ofen nehmen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit den Fischfilets anrichten.

Tipp: Am besten ganze Forellen kaufen und filetieren bzw. beim Fischhändler filetieren lassen. Aus den Karkassen, mit etwas Suppengemüse und Gewürzen wie Pfeffer, Piment und Salz eine Brühe kochen und einfrieren.

Für die Soße eignen sich überreife Tomaten. Falls Sie diese nicht bekommen, 400 g passierte Tomaten aus der Dose verwenden. Für die Ratatouille etwas festfleischige Tomaten nehmen.