

Fischrezepte

Äschen In Thymian Gemüse Marinade

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse, Gemüse, Sauce, Restaurant

2	Äschen; filetiert und - entgrätet, ohne Haut, d. - h	250 g	- Kantenlänge Zucchiniwürfelchen; 1 cm
4	Äschenfilets a 100 g; - ersatzweise - Forellenfilets - o.ä	1 Bund	- Kantenlänge Frühlingszwiebeln; längs - halbiert und dann in 1 cm - Stücke geschnitten
	Salz	1 mittelgr.	Rote Zwiebel; fein - gewürfelt
	Pfeffer	1 Bund	Thymianblättchen, frisch
1/2	Zitrone: Saft	6 Essl.	Olivenöl; zum Braten
250 g	Möhrenwürfelchen; 1 cm		

MARINADE

200 ml	Gemüsefond, kräftig	1/2	Zitrone: Saft
8	Essl. Weißweinessig	4	Essl. Olivenöl

DEKORATION

1	Zitrone: Scheiben	Thymianzweige
---	-------------------	---------------

Die Fischfilets in eine Arbeitsschale legen, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen, dann auf Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.

Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Währenddessen die Möhren-, Zucchini-, Frühlingszwiebel- und rote Zwiebelwürfelchen in einer Schüssel mischen. Die Hälfte des Olivenöls in eine große beschichtete Pfanne oder einen Wok geben und stark erhitzen, die Hälfte der Gemüsewürfelchen und die Hälfte der Thymianzweige zugeben und unter Wenden in wenigen Minuten knackig braten, salzen und pfeffern. Das Gemüse darf auf keinen Fall Wasser ziehen! Das Gemüse aus der Pfanne geben und mit dem restlichen Gemüse genauso verfahren.

Für die Marinade den Gemüsefond in einem weiten Topf aufkochen, Essig, Zitronensaft, Olivenöl sowie das Gemüse zugeben. Alles noch mal aufkochen und über die vorbereiteten Äschenfilets gießen. Die Form je nach Dicke der Äschen für 5-10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Die Form aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, lauwarm oder kalt servieren.

Zum Servieren die Filets mit einem Pfannenwender aus der Marinade heben und auf Teller geben, das Gemüse aus der Marinade etwas abtropfen lassen und darüber verteilen. Etwas Marinade darüber träufeln und mit einer Zitronenscheibe und frischem Thymian dekorieren.

Dazu schmecken Backblechkartoffeln oder Bratkartoffeln.