

Italienische Rezepte

Fisch im Zucchini Mantel

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Dorade, Europa, Fisch, Gemüse, Hauptspeise, Italien

4	Doradenfilets à 150 g	1	Schalotte
1	große Zucchini	3	Knoblauchzehen
12 Essl.	Olivenöl	1	Rosmarinzweig
	Salz, Pfeffer	4	Stiele Thymian
30 g	getrocknete Tomaten	4	Stiele glatte Petersilie
50 g	schwarze Tapenade	8	Scheib. Ciabatta mit Oliven

1. Aus den Doradenfilets die Gräten vorsichtig herausziehen. Filets von der Haut trennen und die Filets längs halbieren. Zucchini längs in acht 2 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinis Scheiben von einer Seite goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen.

2. Für die Tomaten-Oliven-Paste die Tomaten abtropfen lassen und in ein schmales, hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Tapenade dazu, ebenfalls verrühren. 2 Knoblauchzehen halbieren, eine davon fein hacken.

3. Zucchinis Scheiben mit der angebratenen Seite nach oben auf eine Arbeitsplatte legen. Scheiben mit 2 TL Paste gleichmäßig bestreichen. Jeweils 1 Fischfilet auf das schmale Ende einer Zucchinis Scheibe legen und aufrollen. 4 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinirollen mit den halbierten Schalotten, Knoblauch, Rosmarin, Thymian von allen Seiten goldbraun braten, salzen, pfeffern.

4. Petersilie fein hacken. Restl. Olivenöl erhitzen und die Ciabattascheiben mit gehacktem Knoblauch von beiden Seiten goldbraun braten, mit Petersilie bestreuen und auf einer Platte anrichten. Auf jede Brotscheibe eine Zucchini-Fisch-Rolle legen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten