



LEONHARD BADER
KULINARIK

GEFÜLLTE ROTBARBE MIT PROVENZALISCHEM GEMÜSE, RUCOLA, OLIVENÖL UND PESTO

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

4 Rotbarben von je 300 g
8 Gambas (8/12)
6 Schalotten
je 2 gelbe und rote Paprikaschoten
3 kleine grüne Zucchini
1/4 l Olivenöl kaltgepresst erste Qualität
60 g Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Etwas frisch geriebener Knoblauch
Basilikum und Thymian

FÜR DAS PESTO:

100 g Basilikum
80 g frisch geriebener Parmesan
40 g Pinienkerne
10 g geschälte Knoblauchzehen
Etwas Salz
1/4 l Olivenöl

FÜR DIE GARNITUR:

80 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
100 gr. wilden Rucolasalat
Etwas Olivenöl

WEITERE REZEPTE UNTER
das-scheibhardt.de/rezepte

ZUBEREITUNG

Die Rotbarben ausnehmen, schuppen und filetieren. Dabei darauf achten, dass die Filets am Schwanzende nicht durchgeschnitten werden. Die Bauchgräten mit einer Pinzette herausziehen.

Die Gambas aus der Schale brechen und mit Hilfe eines spitzen Messers den Darm herausziehen. Gambas und Fische kaltstellen.

Schalotten schälen, Paprikaschoten halbieren, die Stängelansätze und die Kerne entfernen und die Zucchini waschen. Alles in kleine Würfel schneiden.

Etwas die Hälfte des Olivenöls in einem Schmortopf erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, kräftig anschwitzen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze weich schmoren. Falls nötig etwas Wasser hinzufügen.

Die Gambas mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in 3 EL Olivenöl scharf anbraten. In kleine Stücke schneiden und unter das Ratatouille mischen. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rotbarben mit dem Ratatouille füllen und wieder zusammenklappen.

2 EL Olivenöl in eine längliche Form gießen, die Fische Kopf an Schwanz hineinlegen und im heißen Ofen garen.

Für das Pesto die Basilikumblätter abzupfen. Einige schöne Blätter mit dem Parmesan, den Pinienkernen, den klein geschnittenen Knoblauchzehen und Salz in einen Mixer geben und bei kleiner Geschwindigkeit vorsichtig unter langsamer Zugabe des Olivenöls mixen.

Die nun fertig gegarten Rotbarben auf Tellern anrichten, mit ein paar Rucola Blättern umgeben und mit dem Pesto und mit getrockneten Tomaten und Basilikumblättern garnieren. Etwas Olivenöl auf das Gericht träufeln

Guten Appetit