LZ-Rheinland

Artikel vom 28.08.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/knusperfisch-auf-buntem-gemuese

Knusperfisch auf buntem Gemüse



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für vier Personen):

Gemüse:

2 mittelgroße Zucchini

2 rote Paprika

1 Knolle Fenchel

1 große Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

3 EL Tomatenmark

1 TL Fenchelsaat

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

Fisch:

4 Fischfilets á 150 g (zum Beispiel Kabeljau)

70 g salziges Popcorn

100 g flüssige Butter

2 EL Semmelbrösel

2 EL Fertigpulver für Kartoffelpüree

1 TL Kurkuma

½ TL Piment d‘Espelette

2 EL geriebener Parmesan

Salz

Zubereitung:

Das Popcorn zerkleinern und mit der Butter, den Semmelbröseln, dem Pulver und den Gewürzen mischen. 1 Knoblauchzehe schälen und hineinpressen, die Masse für die Kruste abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zur Weiterverarbeitung lagern.

Den Fisch putzen, abwaschen, trockentupfen und ringsum salzen. In eine Auflaufform legen und die Masse für die Kruste darauf gleichmäßig verteilen und leicht andrücken. Den geriebenen Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen, bis die Kruste leicht bräunt.

Das Gemüse und die zweite Knoblauchzehe waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig andünsten, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten lassen. Das übrige Gemüse und Fenchelsaat zugeben und bei geschlossenem Deckel dünsten lassen, bis es bissfest gegart ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Knusperfisch auf buntem Gemüse passt gut Kartoffelpüree, das mit 4 EL Ayvar abgeschmeckt und mit Popcorn garniert wurde.