

## „\_Karpfenfilet mit Pesto

Karpfenfilet mit Lauch, Wirsing, Sellerie, Kirschtomaten, Pinienkernen und Pesto im Ofen gebacken und mit Knoblauchbrot serviert.



### Zutaten für 4 Personen:

- 480 g Karpfenfilet (grätenfrei)
- 50 g Pesto
- 300 g Karottenscheiben
- 100 g Wirsing, blättrig geschnitten
- 200 g Lauch, blättrig geschnitten
- 200 g Knollensellerie in Scheiben
- 150 g Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Pinienkerne
- natives Olivenöl

#### Zubereitung:

Karotten, Wirsing, Lauch und Knollensellerie kurz in Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Pesto ausstreichen und das Gemüse darauf verteilen.

Die Karpfenfilets in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Würzen mit Salz und Pfeffer und leicht mit Pesto bepinseln. Zum Schluss die Kirschtomaten halbieren, auf dem Fisch verteilen und das Gericht mit Pinienkernen bestreuen.

Die Karpfenfilets für ca. 8 Minuten bei 220°C im Ofen backen.

Für das Knoblauchbrot, Stangenbrot in Scheiben schneiden, mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben und dünn mit Pesto bestreichen. Das Brot kurz unter dem Grill im Backofen gratinieren.

#### Anrichten:

Servieren Sie dieses Gericht direkt in der Form und reiben noch etwas frischen Parmesan darüber.

#### Mein Tipp:

Sie können dieses Gericht auch mit Forelle, Zander oder Barsch zubereiten.