



Barschfilet

mit Kirschtomaten, Pinienkernen und Kräutern

Einfach in der Zubereitung, traumhaft im Geschmack



Die Mittelmeerküche vereint gerne Fisch, Tomaten und Kräuter. Dieses Gericht ist ein gutes Beispiel dafür, wie einfach und ungekünstelt gute Küche sein kann. Entscheidend dafür sind nur frischer Fisch, reife Tomaten, aromatische Kräuter und bestes Olivenöl.

Zutaten für vier Personen

- 800 g Barschfilet
- 600 g Kirschtomaten
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Pinienkerne
- 10 g Fenchelsamen
- Petersilie, Dill
- Salz, Pfeffer
- eine große feuerfeste Auflaufform

Zubereitung

Die Barschfilets in ca. 100 g schwere Portionen schneiden. Das Olivenöl mit dem Weißwein verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Marinade den Boden der Auflaufform bestreichen. Die portionierten Fischfilets auf die Marinade legen und den Rest der Marinade über den Barschfilets verteilen. Anschließend den Fisch ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, den Dill und die Petersilie klein schneiden (nicht hacken). Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten und zum Schluss den Fenchelsamen zu den Pinienkernen geben.

Den Backofen auf 200° vorheizen und die Barschfilets für ca. 8 Minuten im Ofen garen lassen. Nach dieser Zeit die Kirschtomaten auf dem Fisch verteilen und weitere 4 Minuten im Backofen garen lassen.

Zum Schluss die geschnittenen Kräuter und die Pinienkerne mit dem Fenchelsamen auf den Barschfilets verteilen.

Mein Tipp:

- _ Geben Sie zum Schluss noch etwas Pesto über den Fisch.
- _ Sie können dieses Gericht auch mit Forellen- oder Karpfenfilets zubereiten