

Wolfsbarschfilet mit Kürbis und Fenchel

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 (à 150 g) Wolfsbarschfilets
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl

Das Wolfsbarschfilet auf der Hautseite leicht einschneiden und mit der Hautseite nach unten mit einem Schuss Olivenöl in eine mittelheiße Pfanne geben. Wenn die Hautseite richtig kross und der Fisch zu zwei Dritteln gegart ist, das Filet drehen und die Kräuter in die Pfanne legen. Den Fisch ohne weitere Hitze langsam zu Ende garen.

Zutaten für den Ofenkürbis:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 50 g geröstete Mandeln
- 50 g Cranberrys
- 1 Peperoni
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Petersilie
- 40 ml Ahornsirup
- 30 ml Traubenkernöl
- grobes Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kürbis aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen (1/6 für den Salat reservieren). In kleine Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Peperoni längs aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Ahornsirup und Traubenkernöl übergießen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Etwa 20 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit den Mandeln, Petersilie und Cranberrys überstreuen. Der Kürbis sollte goldbraun sein.

Zutaten für den Kürbissalat:

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stück Fenchel
- 2 Grapefruits
- 2 Zweige Minze
- etwas Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- grobes Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Kürbis und Fenchel fein in eine Schüssel hobeln. Die Grapefruits filetieren und den Saft auspressen. Minze und Fenchelgrün fein hacken. Aus Grapefruit- und Zitronensaft sowie Olivenöl ein leichtes Dressing machen und über Kürbis und Fenchel

geben.

Den Wolfsbarsch mit dem Ofenkürbis und dem Kürbissalat anrichten.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 09.08.2018

Koch/Köchin: Johannes Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen