

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Wels, Zucchini, Aubergine

Den Fisch werde ich braten, leicht mit Mehl bestäubt, in einer heißen Mischung aus Butter und Sonnenblumenöl. Unter mehrmaligem Wenden. Wels braucht etwas länger als viele andere Fischarten. Sein festes Fleisch lässt die Hitze nur ungern durch. Und roh schmeckt er mir nicht. Grobes Meersalz und Pfeffer kommen erst auf dem Teller darüber. Als Beilage wird es mit Aubergine gefüllte Zucchini geben.

Dazu schneide ich die Auberginen in grobe Würfel und gebe sie mit etwas Olivenöl vermischt in den Ofen. 200 Grad, bis sie fast gar sind.

Zwischenzeitlich dünste ich Zwiebel- und Petersilienwurzel-Würfel in etwas Olivenöl mit diversen südländischen Kräutern. Etwas Honig dazu. Und gepressten Knoblauch.

Dazu kommen die gegarten Auberginen-Würfel. Etwas mit garen. Zitronensaft, Balsamico, Salz dazu und mit dem Pürierstab zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Abschmecken. Süße, Salz, Säure und Knoblauch will ich klar schmecken können.

Die gelbe Zucchini hatte ich in „drei Finger breite“ Stücke geschnitten und mit dem Kugelausstecher ausgehöhlt. Nur ein nicht zu dünner Boden blieb stehen. In diese Löcher versinkt nun das Auberginenmus. Die gefüllten Röllchen kommen in den Ofen. 200 Grad, bis sie gar sind. Den Test mache ich nach 20 Minuten mit einem Küchenmesser. Einer Rolle pikse ich in die Seite. Noch zu hart. 10 Minuten später, fühlt es sich weich an. Schnell dem Wels Zunder geben, wie oben beschrieben. Mit Zuckerschoten und kleinen, gebratenen Kräutersaitlingen anrichten. Salz und Pfeffer kommen drüber.

Dazu ein Yoghurt-Pesto mit Minze und Koriander. Einfach alles mit dem Stabmixer verquirlen und mit Salz abschmecken.

Zutaten:

Welsfilet

gelbe Zucchini

Auberginen

Knoblauch

Zwiebeln

Petersilienwurzel

Honig

Zitronensaft

Balsamico

grobes Meersalz

Yoghurt-Pesto

Yoghurt

Koriander-Blätter

Minz-Blätter

Zur Deko:

gekochte Zuckerschoten

gebratenen Kräutersaitlinge