

Zutaten

- 4 Wolfsbarschfilets à 100 g
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 2 EL Ajvar-Paste
- 16 Kirschtomaten
- Rosmarin, Thymian, Lorbeer
- etwas Polenta
- Olivenöl

Hauptgang

Wolfsbarsch im Kräuterolivenöl gegart

Entdecken Sie unser köstliches Rezept für Wolfsbarsch im Kräuterolivenöl. Jetzt nachkochen und mediterranen Genuss erleben! | Kochateliers

So wird’s gemacht:

1. Die Filets mit der Hautseite in die Polenta geben und die Polenta andrücken. Olivenöl leicht erhitzen und darin die Fischfilets auf der Hautseite knusprig braten. Je nach Dicke der Filets dauert dies 4-6 Minuten. Während des Bratvorgangs die angedrückten Knoblauchzehen hinzugeben.
2. Die eingeritzten Kirschtomaten auf einem Backblech verteilen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Einige Knoblauchscheiben sowie Thymian und Rosmarin darüber verteilen. Im Ofen bei 80 C für 1,5 Stunden trocknen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Die Auberginen waschen und halbieren, dann das Fruchtfleisch mit dem Messer rautenförmig einschneiden. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und auf einem Backblech mit der Schnittfläche nach unten legen. Im Ofen bei 220 C 30 Minuten rösten. Danach wenden und weitere 10 Minuten garen. Mit einem Löffel das Auberginenfleisch aus der Haut kratzen, in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Ajvar abschmecken.