

Rotbarbenfilet mit Kräutern gebraten

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Warum nicht einmal ein Rotbarbenfilet? Lecker mit Kräutern gebraten, gefüllter Fenchellöffel und Pernodbutter. Schnell zu machen, die Provence läßt grüßen!

Zutaten

- 800 g Rotbarbenfilet, (küchenfertig ausgelöst, vorbereitet)
- 3 El Olivenöl
- frische Kräuter nach Marktlage wie:
 - 1 Tl frischer Rosmarin, gehackt
 - 1 Tl frischer Thymian, gezupft, gehackt
 - 1 frische Knoblauch, fein geschnitten
 - 2 frische Fenchelknollen
 - 3/2 kleine, dreifarbige Spitzpaprika, gewürfelt
 - 1 Schalotte, gewürfelt
 - 50 g Zucchini, gewürfelt
 - 3 weiße Champignon köpfe, gewürfelt
 - 1 Tl guten Tomatenketchup
 - 2 Cl Pernod
 - Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Die Rotbarben Filets etwas auf der Hautseite einritzen, mit Salz und gemahlenem Cilli würzen. Mit den gehackten frischen Kräutern, frischem Knoblauch und etwas Olivenöl marinieren.

Schritt4

Die Fenchellöffel:

Schritt5

Das Gemüse putzen und waschen, den Fenchel halbieren und aushöhlen, so dass ein kleiner Löffel entsteht. 3 - 4 min. in Salzwasser blanchieren

Schritt6

Das "Fenchel - Innenleben" und das restliche Gemüse in gleichmäßige Würfel 1/2 x 1/2 cm, schneiden und mit den Schalotten glasig anschwitzen. Al dente“ lassen, mit den gehackten Kräutern versetzen und etwas Ketchup dazu geben, pikant abschmecken.

Schritt7

In die Fenchellöffel füllen, etwas Oliven - oder Knoblauchöl darüber träufeln, im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 10 min. schmoren

Schritt8

Die Rotbarbenfilet mit Kräutern gebraten:

Schritt9

Die Rotbarbenfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen,

Schritt10

in Knoblauchöl und Butter von beiden Seiten 1 - 2 min. braten.

Schritt11

Heraus nehmen, kurz warm halten.

Schritt12

Die gehackten Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen, mit Pernod und etwas Weißwein ablöschen.

Schritt13

Reduzieren, nachwürzen und mit etwas frischer, kalter Butter aufmontieren.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Die Rotbarbenfilets auf warmen Tellern mit den gefüllten Fenchellöffeln anrichten, die Pernodbutter angießen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** leicht, pernodbutter, provence, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarbenfilet-mit-kraeutern-gebraten/>