

# Rotbarschfilet mit kleinem Ratatouille und Bergkäse überbacken

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

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

Mediterran, "schmackig", schnell gemacht, abwechslungsreiche Alltagsküche

## Zutaten

- 4 Stück, ca. 750 g Rotbarschfilet
- (Geht auch mit Blau - Leng, Heilbutt oder frischem Lachs)
- Saft 1/2 Zitrone
- Etwas Mehl
- 1 El Rapsöl und 1Tl Butter zum Braten
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Auflage:
  - 1 kleine Zucchini, geschält, entkernt, in 1/2 cm großen Würfeln
  - 1/2 gelbe Paprikaschote, entkernt, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
  - 1/2 rote Paprikaschote, entkernt, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
  - 1 mittelgroße Zwiebel, in 1/2 cm großen Würfeln
  - 1/2 fein gewürfelte Knoblauchzehe
  - 1 El Schnittlauch, gehackt
  - 1/2 Tl Chilischote, fein gewürfelt
  - 1 El Olivenöl
- 50 g - 60 g geriebener Käse, z. B. Appenzeller, Parmesan oder auch Gouda

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Auflage:

### Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch und 1 El Olivenöl in einer Stielpfanne anschwitzen; Paprika - und

Zucchini Würfel und Chili dazu geben. Herzhaft salzen, kurz für 1 - 2 min. "angehen" lassen.

### **Schritt3**

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und in etwas Mehl wälzen.

### **Schritt4**

Abklopfen und in heißes Rapsöl geben, kurz von jeder Seite ca. 2 min. anbraten, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt5**

Die Butter dazu geben und zu Ende braten. Pfanne zurück ziehen, nicht übergaren, sondern mit der Restwärme saftig - rosa halten.

### **Schritt6**

Die Auflage verteilen und mit Reibkäse bestreuen; unter den Heizschlangen noch kurz überkrusten.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Dazu passt ein "schlotziger" Risotto mit etwas Pesto

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** abwechslungsreiche alltagsküche

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarschfilet-mit-kleinem-ratatouille-und-bergkaese-ueberbacken/>