



## *Wolfsbarschilet mit Kräutern, Zitrone und Ofengemüse*

### **Rezept für: 4 Personen**

8	Wolfsbarschfilets mit Haut	1	Fenchel
	Fleur de sel, Zitronenpfeffer	1	Zwiebel, gross
1	Zitrone, abgerieben	2	Knoblauchzehen
	fein gehackte Petersilie	½	Zitrone, ausgepresst
2 EL	Zitronenöl	1 EL	Pernod
	Tempuramehl		Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Peperoni 1 rot / 1 gelb	1 EL	gehackte Kräuter
1	Aubergine		(Rosmarin, Thymian, Oregano)
1	Zucchini, mittel	2 EL	Olivenöl

Fisch, kalt abspülen und trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, abgeriebene Zitrone und Petersilie marinieren. Mit der Hautseite in das Tempuramehl geben, abklopfen und auf dem Grill auf der Hautseite kurz braten. Auf eine Porzellanplatte geben, mit Klarsichtfolie abdecken und im Hold-o-maten bei 80 °C, Klappe offen 10–15 Minuten ziehen lassen. Auf Ofengemüse servieren. Ofen-Gemüse – Die Gemüse waschen. Peperoni halbieren, entkernen, die Hälften nochmals teilen. Das restliche Gemüse in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken, mit Zitronensaft, Pernod, Kräutermischung und Olivenöl vermischen. Das Gemüse mit der Marinade einstreichen, würzen mit Salz und Pfeffer. Auf Backblech geben und im Ofen bei 180 °C unter wenden braten.