

**Frisch gekocht**  
**Montag, 24. Oktober 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

## Zahnbrasse aus dem Ofen mit Tahina

**35 Minuten/leicht**



### Zutaten für 4 Personen

2 Zahnbrassen (küchenfertig geputzt) à 1 kg, etwas Mehl, 1 Zwiebel, 250 ml Weißwein, Olivenöl, 50 g Pinienkerne (geröstet), 4 EL frisch gehackte Petersilie, ½ Kopf Rotkraut, 1 Zehe Knoblauch, 2 Äpfel, 2 Orangen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft.

Für die Tahina-Mischung: 7 Knoblauchzehen (geschält), 1 großzügige Prise Salz, 2 grüne Chilischoten (geschält, entkernt und fein gehackt), Saft von 2 Zitronen, 150 g Tahina, 1 TL Chiliflocken, 1/2 TL Pfeffer.

### Zubereitung

Die Äpfel vierteln, die Zwiebel grob schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Die Fische in Mehl wenden, in die Pfanne legen und beidseitig kurz anbraten. Im auf 190 °C vorgeheizten Rohr 15 Minuten garen, dann wenden und in weiteren 10 Minuten fertig garen.

Für die Tahina-Mischung den Knoblauch mit dem Salz im Mörser zerstoßen. Mit Chili, Zitronensaft und fertiger Tahina vermengen. Mit Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

Das Rotkraut fein schneiden, die Orangen filetieren. Die Pinienkerne in Olivenöl goldbraun rösten, geschnittenen Knoblauch zugeben und ebenfalls anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rotkraut beimengen, anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die Orangenfilets zugeben und die Tahina-Mischung einrühren. Etwas Wasser zugießen und ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss noch mit Zitronensaft abschmecken

Die Fische mit dem Rotkraut anrichten, mit gehackter Petersilie und etwas rohem Rotkraut bestreuen.