

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gastkoch: Christoph Krauli Held

Reinanke in der Aromabox mit Kräuterpesto

Zutaten

(4 Personen)

Für Fisch und Gemüse

- 4 Reinanken-Filets
- 12 Cocktail-Paradeiser
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 Stangensellerie
- eine Prise Fischgewürz
- 1 Zitrone

Für das Pesto

- eine Handvoll Pinienkerne
- ½ Chilischote
- etwas Olivenöl
- eine Prise Salz
- etwas frische Petersilie
- eine Handvoll Babyspinat
- eine Prise Zucker
-

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für das Gemüse zuerst die Cocktail-Paradeiser halbieren und die Zucchini längs in feine Streifen schneiden und salzen. Den Stangensellerie in feine Scheiben schneiden.

2. Dann eine Zwiebel in kleine Würfel und die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch sowie die Cocktail-Paradeiser-Hälften in einem Topf in Olivenöl anschwitzen.

3. Jetzt ein wenig Zucker und etwas Salz hinzufügen und mit etwas Fischgewürz abschmecken.

4. Nun die Hälfte der geschmorten Paradeiser auf einen Bogen Backpapier verteilen. Darüber die Hälfte der geschnittenen Zucchini und den Stangensellerie verteilen, eine Scheibe Zitrone vierteln, dazugeben und zwei Reinanken-Filets darauf platzieren. Mit etwas frischem Thymian belegen und salzen.

5. Anschließend das Backpapier zu einem „Zuckerl“ verpacken und die beiden Enden mit Küchengarn zubinden. Das Verfahren mit dem übrigen Gemüse und den restlichen zwei Filets wiederholen.

6. Die zwei „Zuckerl“ kommen nun bei 200° C Heißluft für etwa 15-17 Minuten zum Garen ins Rohr.

7. Für das Pesto die Pinienkerne, das Salz, den Zucker, eine Messerspitze gehackte Chilischoten, etwas Olivenöl, die Petersilie und den Babyspinat in einem Mörser zu einem feinen Pesto vermahlen.

8. Abschließend die Fisch-„Zuckerl“ aus dem Rohr nehmen, öffnen, das Pesto dazugeben und im Backpapier auf einem flachen Teller servieren.

Tipp: Passend zum Fisch ein Glas kühlen Grauburgunder aus dem Burgenland servieren.