

Süßwasserfisch in der Aromabox mit Kräuterpesto und mariniertem Babyspinat

Kreatives Wintergericht von

Christoph Krauli Held

Zutaten für 4 Personen

www.heldundherd.at / www.siriuskogl.at

Fisch:

4 Süßwasserfische nach Wahl

12 bis 16 Stück Cocktail-Paradeiser

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Zucchini

1 Zitrone

1 EL Olivenöl

1 TL Zucker

1 Stangensellerie

eventuell frischen Dill und/ oder Thymian

Pesto:

1 Zitrone Für das Pesto

eine Handvoll Pinienkerne

½ Chilischote

etwas Olivenöl

etwas frische Petersilie

zwei Handvoll Babyspinat

eine Prise Zucker

Pfeffer und Salz

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 Muskat, Salz und Pfeffer 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, dazugeben und zwei Fisch-Filets darauf platzieren. Mit etwas frischem Thymian und Dill belegen und salzen.
5. Anschließend das Backpapier zu einm „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 oder mit dem Stabmixer 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 mit viel Liebe servieren.

Tipp: Zu diesem Gericht passt natürlich hervorragend als Beilage ein einfaches Erdäpfelgericht und natürlich ein Gläschen trockener Weiß Wein.