



Im Ofen gebratene Wolfsbarschfilets mit Kräutern, Kartoffeln, Pilzen und Salsa Verde

Zutaten für 4 Portionen

- » 4 Wolfsbarschfilets, 225 g
- » 1 Hand voll gemischte Kräuter wie grünes oder rotes Basilikum, glatte Petersilie und Thymian, grob gehackt
- » 1 kg Kartoffeln, abgebürstet
- » 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- » Salz
- » frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » 3 EL Butter
- » 450 g gemischte Pilze (möglichst Waldpilze), in Stücke zerpfückt
- » 3 Zitronen
- » 1 Rezept Salsa Verde *siehe Seite 277*

Zubereitung

Vorbereitung

1. Backofen auf 240°C vorheizen.

2. Blech mit Pergamentpapier auslegen und gleichmäßig mit Öl einpinseln.

3. Kartoffeln längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trockentupfen und dünn mit Öl bestreichen.

4. Mit der Hälfte des Knoblauchs vermischen, salzen, pfeffern und auf dem Blech verteilen.

Zubereitung

1. Fischfilets mehrmals bis zur Höhe einschneiden und die Kräuter in die Einschnitte stecken.

2. Kartoffeln 15 Minuten im Ofen knapp gar backen, herausnehmen und beiseite stellen.

3. 2 EL Butter mit 1 Schuss Öl und dem restlichen Knoblauch in einer Pfanne erhitzen.

4. Die Pilze darin braten, bis sie gar sind und der austretende Saft verdampft ist.

5. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

6. Den Saft von 1 Zitrone über die Pilze auspressen und 1 EL Butter unterrühren.

7. Die Pilze über die Kartoffeln füllen und alles gut durchmengen.

8. Fisch darauflegen und je nach Dicke der Filets 12–15 Minuten im Ofen braten.

9. Herausnehmen, mit Alufolie abdecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit die Kartoffeln den würzigen Fond teils aufnehmen.

10. Mit Salsa Verde und Zitronenhälften servieren.