



Rotzunge mit Artischocken-Zucchini-Minze

Zutaten für 2 Portionen

- » ½ Glas Artischockenherzen in Öl à 280 g
- » 2 Zucchini in verschiedenen Farben
- » 1 Bund Minze 30 g
- » 2 Rotzungenfilets mit Haut, geschuppt (à 200 g),
oder ein anderer Plattfisch
- » 1-2 frische Chilischoten in verschiedenen Farben

Zubereitung

1. Den Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen.

2. Die Artischocken abtropfen lassen, längs durchschneiden, mit 1 EL von ihrem Öl in eine große ofenfeste beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

3. Die Zucchini der Länge nach vierteln, von den Kernen befreien und schräg in Stücke von etwa der Größe der Artischocken schneiden.

4. In die Pfanne geben und das Gemüse 10 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.

5. Die Minzblätter abzupfen und fein hacken, dann die Hälfte mit 1 Schuss Wasser unter das Gemüse mischen.

6. Die Rotzungenfilets mit etwas Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer einreiben und mit der Haut nach oben auf das Gemüse betten.

7. Die Pfanne direkt unter den Grill schieben und den Fisch 7-10 Minuten garen, bis die Haut herrlich knusprig ist - gut aufpassen!

8. Inzwischen die Chilis in feine Ringe schneiden und so viel, wie Sie sich trauen, mit der restlichen gehackten Minze, 2 EL Rotweinessig und 1 EL nativem Olivenöl extra zu einem Dressing vermengen, abschmecken.

9. Gemüse und Fisch auf Teller verteilen und die knusprige Haut ein wenig zurückziehen, sodass das Filet darunter zum Vorschein kommt. Einen Klecks Chili-Minze-Dressing dazugeben und servieren.