

Lengfisch auf Zucchinistreifen

Zutaten:

für 4 Personen

600g Lengfischfilet
1/2 Zitrone (Saft)
Salz
500g Zucchini
1 kleine Knoblauchzehe
1 Esslöffel Olivenöl
200g Tomaten
Pfeffer
1 Basilikum-Stiel
2 Stiele Dill
1/2 Bund Schnittlauch
40g Gouda gerieben (40% Fett)
1 Esslöffel Paniermehl
200g Langkornreis
Zitrone zum Garnieren

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, ziehen lassen. Zucchini putzen, waschen und mit Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl und Knoblauch verrühren und unter die Zucchini mischen. Gemüse in eine Auflaufform geben und die Fischstücke darauf anrichten. Die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Auf die Fischstücke legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kräuter, bis auf einen Rest Dill zum Garnieren, fein hacken. Käse, Paniermehl und Kräuter mischen und über die Tomaten streuen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200GradC / Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit Dill und Zitrone garnieren. Den Reis abtropfen lassen und dazu servieren.