

Rustikaler Fischtopf aus dem Ofen

Liebe-geht-durch-den-Magen-Rezept für Koch-Töffe

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Garbehältnis mit Deckel, z. B. gusseiserner Bräter oder Römertopf bereitstellen.

Die Kartoffeln waschen oder schälen, die Paprika waschen, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen häuten. Den Kürbis aus dem Glas in einen Durchschlag oder ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln und Knoblauchzehen in Achtel schneiden. Den Feta in etwa 24 Stücke schneiden.

Den Fisch im Ganzen oder in Stücken auf den Boden der Form legen. Das Öl drum herum gießen. Den schwarzen Pfeffer darüber verteilen. Die halbe Zitrone darüber ausdrücken. Die Wacholderbeeren und die Nelken darüber verteilen. Dann das Gemüse darauf verteilen. Cayenne-Pfeffer und Salz darüber streuen.

Den Deckel auf die Form geben und den Fisch im Backofen 40 Minuten garen lassen. Nach 40 Minuten die Form herausnehmen, den Deckel abnehmen, den Feta auf dem Auflauf verteilen, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Form wieder in den Backofen geben. Ab und zu prüfen, ob der Feta auch nicht verbrutzelt. Nach 20 Minuten den Auflauf herausnehmen und servieren.

Das Rezept reicht für 2, wenn man sonst nichts isst, oder als Kombination mit anderen Speisen wie Salat oder einer Vorspeise, dann reicht es auch für 4.

Zutaten für 2 Portionen:

400 g	Fisch aus nachhaltigem Fang , frisch oder TK
400 g	Kartoffel(n), klein
250 g	Paprikaschote(n)
200 g	Zwiebel(n), süß oder Gemüsezwiebeln
1 Glas	Kürbis(se), süßsauer eingelegt
200 g	Feta-Käse
2	Knoblauchzehe(n)
6	Wacholderbeere(n)
6	Nelke(n)
	Pfeffer, grob gemahlen oder geschrotet
1 TL, gestr.	Cayennepfeffer
1 TL	Meersalz, grob
½	Zitrone(n), den Saft davon
5 EL	Olivenöl oder Bratöl

Rezept von: Stefan_Goes

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal