

Barramundi aus dem Ofen mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Barramundi
400 g Brokkoli
400 g Blumenkohl
250 g grüne Bohnen
250 g Lauch (1 Stange)
2 Bio-Zitronen
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
40 ml Olivenöl, plus ca. 2-4 TL Öl für das Topping
10 g Petersilie (1/2 Bund)
40 g Parmesan
40 g körniger Senf (4 EL)
30 g gemahlene Mandeln
40 g Pinienkerne
150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen waschen und putzen. Lauch waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zitronen heiß abspülen und trockenreiben.

Von 1 Zitrone die Schale abreiben und beiseitelegen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Bei Verwendung von frischem Gemüse sollten der Blumenkohl, die Bohnen und der Brokkoli kurz in Gemüsebrühe blanchiert werden. Dann mit Eiswasser abschrecken, damit es seine Farbe behält.

Zubereitung

Gemüse und Zitronenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Das Gemüse dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen.

Inzwischen die Barramundi Filets vorsichtig trocken tupfen. Für das Topping die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan fein reiben.

Petersilie mit Parmesan, Senf, Mandeln und dem Zitronenabrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Damit das Topping besser auf dem Fisch hält, ca. 2-4 TL Olivenöl dazu geben und verrühren.

Barramundi mit Pfeffer und Salz von beiden Seiten würzen, auf das Backblech geben und mit dem Topping bestreichen. Pinienkerne darüber geben, Gemüsebrühe angießen und weitere 20 Minuten fertig backen.

Dazu kann man Kartoffelstampf servieren.

Unsere Weinempfehlung:

Weißburgunder von Markus Schneider aus der Pfalz.

Guten Appetit!