

Dorsch-Filet mit Pesto, Sommer-Gemüse, Ofenkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Dorschfilet:

400 g Dorschfilet am Stück	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
1 Limette (Saft)	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
50 g Walnüsse	20 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Chili	Salz	Zitronenpfeffer

Für das Gemüse:

2 Frühlingszwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Karotten
10 süße Cherry Tomaten	1 Kohlrabi mit Kraut	100 g junger Blattspinat
1 Limette (Abrieb)	1 Zitrone (Abrieb)	1 rote Peperoni
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g kleine festk. Kartoffeln	Olivenöl, Salz	10 g Harissapulver
--------------------------------	----------------	--------------------

Für das Dorschfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dorschfilet waschen, abtupfen und mit Salz und Zitronenpfeffer bestreuen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Nüsse, Knoblauch, Basilikum und Petersilie in die Moulinette geben, Olivenöl und Zitronensaft dazu gießen und etwas Chili dazugeben. Die Zutaten kurz mixen. Eine Tasche in das Dorschfilet schneiden und mit dem Pesto füllen. Limettensaft auspressen und über den Fisch geben.

Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Karotten schälen und zusammen mit den Tomaten, Peperoni und Kohlrabi klein schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

Alles miteinander vermengen. Die Hälfte des Gemüses auf ein Backpapier legen, salzen, pfeffern und mit Zitronen- und Limettenabrieb bestreuen. Das Dorschfilet darauflegen und mit dem restlichen Gemüse bedecken. Nochmals würzen. Das Backpapier zusammenfalten und mit einer Schnur zubinden. Anschließend in den Ofen für ca. 12 Minuten geben.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln halbieren und einritzen. Blech mit Backpapier auslegen, mit Öl beträufeln, Salz und Harissa darauf streuen. Kartoffeln darauf auslegen und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ca. 20 Min. backen. Mit Pesto gefülltes Dorschfilet en papillote mit Sommergemüse und knusprigen Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 26. Juni 2017