Rotbarschfilet im Backofen gegart

„Filetti di scorfano“ – Rotbarsch mit Reis in einer fruchtigen Tomatensauce

Leicht | 4 Portionen | 30 min.



Rotbarsch stammt aus dem Atlantik. Trotzdem ist er in Italien sehr beliebt. Besonders dann, wenn er so saftig auf duftendem Reis daherkommt, wie in diesem Rezept. Fischgerichte werden in der italienischen Küche als „secondo piatto“ – also als zweiter Hauptgang – gereicht. Der Fisch steht dabei ganz im Mittelpunkt, ist aromatisch gewürzt oder gefüllt und wird variantenreich zubereitet: gegrillt, geschmort, gebraten oder überbacken. Buona pesca! (Petri Heil!)

Zutaten

2 Rotbarschfilets

2 TL süßer Senf

1 Packung ORO di Parma stückige Tomaten (400 ml)

1 Zitrone

1 Stange Porree (250 g)

1 TL Cumin

1 TL Paprika edelsüß

Je ein Strauch Dill und Schnittlauch

2 EL Olivenöl „extra vergine“

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Vorbereitung

Beträufle die Rotbarschfilets zunächst mit Zitronensaft und stelle sie erstmal beiseite. Für die Sauce hackst du Dill und Schnittlauch fein. Verrühre in einer Schüssel die Packung ORO di Parma stückige Tomaten mit Senf und Olivenöl. Cumin, Paprika edelsüß, Dill und Schnittlauch unterrühren und die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2: Die Rotbarschfilets

Am besten gelingt dieses Gericht in einem Bratschlauch. Schneide den Porree in Stücke, fülle ihn mittig in einen Bratschlauch und bedecke diesen mit Tomatensauce. Lege darauf eins der Rotbarschfilets und bestreiche es ebenfalls mit Tomatensauce. Nun musst du nur noch die Enden des Bratschlauchs verschließen und die Schritte mit dem zweiten Filet wiederholen. Die befüllten Bratschläuche werden für etwa 15 bis 20 Minuten bei 200°C (Ober- und Unterhitze) im Ofen gebacken.

Schritt 3: Das Finale

Koche den Reis nach Packungsangaben, während die Rotbarschfilets noch im Ofen sind. Wenn dieser fertig gekocht ist, richtest du ihn auf einem Teller an und verteilst darauf die fertigen saftigen Filets mit der Porree-Tomatensauce. Incredibilmente delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte