

Rotbarschfilet mit Sauerkraut überbacken

Rotbarsch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und kühl stellen

- Butterschmalz erhitzen
- Schalotte, einen Apfel (z.B. Boskop) und ein kleines Stück Ingwer, alles sehr klein gewürfelt, und frisch gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und anschmoren
- mit Weißwein (z.B. Blanc de Noir) ablöschen und das Sauerkraut (Sauerkraut aus Filderkohl vom Biohof Bursch) hinzufügen
- bei Bedarf mehr Wein oder Gemüsebrühe hinzufügen, das Kraut sollte nicht anbrennen, aber auch nicht in Flüssigkeit schwimmen
- würzen mit Salz, einer Prise Kurkuma für die Farbe, etwas Paprika und Honig

Wenn das Sauerkraut gar ist, was bei dem aus Filderkraut nicht lange dauert, kalt stellen. Das abgekühlte Sauerkraut mit Crème Fraîche vermischen. Sollte das Sauerkraut noch zu viel Flüssigkeit haben, diese abgießen und anderweitig verwenden.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butterschmalz einfetten und mit Salz bestreuen. Die Fischfilets in die Auflaufform legen, salzen und mit grobkörnigem Senf bestreichen, dann mit dem Sauerkraut bedecken und dieses fest andrücken.

Im Backofen 10 – 12 Minuten garen, für die letzten 5 Minuten wenn möglich zusätzlich den Grill anstellen. Wer sicher gehen will, probiert, ob der Fisch gar ist. Wenn der Fisch zulange im Backofen ist, wird er trocken.

Dazu schmeckt Kartoffelbrei aus mehligem Kartoffeln und ein Gläschen Wein.