

Wolfsbarsch in Chermoula

(ca. 4 Portionen)



Zutaten:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

- Wolfsbarsch
- Kartoffeln und Gemüse (Tomaten, Zucchini, Karotten,...)

Zubereitung:

Für die Chermoula den Kreuzkümmel und Koriandersamen kurz in der Pfannen anrösten, dann zermahlen. Alle Zutaten ausser dem Wolfsbarsch, den Kartoffeln samt Gemüse im Mixer oder in der Küchenmaschine mit dem Schneidemesser zu einer glatten Paste verarbeiten.

Den Fisch waschen, dann 3 tiefe Schnitte in den Fisch schneiden. Die Kartoffelscheiben auf dem Boden einer Backform ausbreiten und den Fisch darauflegen.

Den Fisch (sowohl obenauf als auch von innen) mit der der Chermoula einreiben.

Das restliche Gemüse über und um den Fisch herum verteilen. Den Rest der Chermoula über das Gemüse geben.

Den Fisch mit Alufolie bedecken und bei 180°C im Ofen backen lassen.

Gesündere Alternative:

Den Fisch im Backpapier garen statt in der Alufolie.

Dazu die Zutaten auf ein Backpapier legen, anschließend mit einem weiteren Stück Backpapier alles abdecken und die Ränder beider Backpapiere in einander falten, so dass das Paket fest verschlossen ist.

Hierdurch wird der Fisch zarter und die Aromen können sich viel besser entfalten.