



Karpfenfilet aus dem Ofen

mit Lauch, Wirsing, Sellerie und Kirschtomaten, Pinienkernen
und Pesto, dazu Knoblauchbrot



Zutaten für vier Personen

480 g Karpfenfilet (grätenfrei)
50 g Pesto
300 g Karotten in Scheiben
100 g Wirsing, blättrig geschnitten
200 g Lauch, blättrig geschnitten
200 g Knollensellerie in Scheiben
150 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Pinienkerne
Natives Olivenöl extra

1 Stangenweißbrot
1 Knoblauchzehe, Pesto



Zubereitung

Karotten, Wirsing, Lauch und Knollensellerie kurz in Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Pesto ausstreichen und das Gemüse darin verteilen.

Die Karpfenfilets in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Pesto bepinseln. Zum Schluss die Kirschtomaten halbieren, auf dem Fisch verteilen und das Gericht mit Pinienkernen bestreuen.

Die Karpfenfilets für ca. 8 Minuten bei 220° im Ofen backen.

Für das Knoblauchbrot ein Stangenweißbrot in Scheiben schneiden, mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben und dünn mit Pesto bestreichen. Die Brotscheiben unter dem Grill im Backofen kurz gratinieren.

Anrichten

Servieren Sie dieses Gericht direkt in der Form und reiben Sie noch etwas frischen Parmesan darüber.

Mein Tipp

- Sie können dieses Gericht auch mit Forelle, Zander oder Barsch zubereiten.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.