

# Viktoriabarsch mit Gemüse ein Fisch Rezept im Bratschlauch.

---

Zurück vom Wochenmarkt. Ich habe ein Viktoriabarsch Filet beim Fischhändler besorgt. Er hat das Fischfilet sehr gut vorbereitet, so dass ich den Viktoriabarsch nur noch unter fließendem Wasser abwaschen und trocken topfen brauchte. Bei meinem Gemüsehändler auf dem Markt das Gemüse dazu eingekauft. Nun haben wir 11:30 Uhr und es kann sofort gekocht werden.

Heute werde ich meinen Backofen schonen und im Bratschlauch das Viktoriabarsch Filet und die in Würfel geschnittenen Gemüsestücke dünsten. Dazu koche ich bunte Nudeln, die in Olivenöl kurz gebraten werden. Aber wie bei allen Gerichten ist die Vorarbeit das wichtigste.

So wird das Fischfilet gesäubert und getrocknet, mit einer Masse aus Butter oder Margarine, Senf mittelscharf, Pfeffer und Salz den Fisch bestreichen und in den Bratschlauch legen. Das Gemüse, Radicchiosalat waschen, säubern und in Würfel oder Streifen schneiden. Gemüse, Estragon und Salat in eine Schüssel geben und vermischen. Dann würzen mit gemörsertem Fenchelsamen, Pfeffer, Chiliflocken, einem Esslöffel Olivenöl und Zitronensaft. Alles gut vermischen und auf den Fisch im Bratschlauch geben, die Brühe angießen. Den Bratschlauch etwas aufpusten und dann feste verschließen. Mit einem Schaschlikspieß 5 Mal oben in die Mitte einpiksen und aufs Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen bei Umluft 150° Grad 25-30 Minuten dünsten lassen. Es kommt auf das Gewicht des Fischfilet an.

## Das Rezept auf einen Blick

Anzahl Personen: 2-3      Brennwert: 376 kcal. pro Portion  
Vorbereitungszeit: 15 Min.      Garzeit: 30 Min.  
Bilder der Rezept-Zubereitung  
Zutaten

## Zubereitung

1 ganzes Viktoriabarsch Filet ca. 800g

Fisch bestreichen:

1 El. Butter oder Margarine  
1 Tl. Senf mittelscharf  
Pfeffer und Salz

## Gemüsemischung:

1 rote, gelbe, grüne Paprika  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
1/2 Zitrone den Saft  
1 kl. Radicchio  
3 Stiele Estragon  
1 El. Olivenöl  
1 Tl. Fenchelsamen  
1/2 Tl. Chiliflocken  
100 ml. Gemüsebrühe

## Beilage:

bunte Nudeln  
Tomaten und Gurkenscheiben  
3 Zitronenscheiben

## Vorarbeit:

Nudeln kochen und in Olivenöl braten.

Backofen vorheizen Umluft 150° Grad.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch schälen, putzen und in Würfel schneiden.

Salat und Kräuter waschen und trocknen, Salat in Streifen schneiden, Estragon vom Stiel die Blättchen entfernen und fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und mit den gemörsterten Fenchelsamen und Chiliflocken bestreuen mit Öl und Zitronensaft vermischen.

Fisch mit der Buttersenfmasse bestreichen und würzen mit Pfeffer und Salz.

Den Bratschlauch auf ein Backblech legen und den Fisch reinlegen, das Gemüse darauf schichten und die Brühe angießen.

Etwas Luft in den Bratschlauch geben und feste verschließen, mit einem Schaschlikspieß 5 Löcher oben rein piksen.

In den vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 150° Grad Umluft dünsten.

Es kommt auf die Größe des Fischfilet an.

800 g Fischfilet war nach 25 Minuten gar, schön saftig. Bratschlauch mit Inhalt 5 Minuten ruhen lassen, fertig.

Beutel öffnen und den Fisch in 3 Teile schneiden, zu den vorbereiteten Nudeln auf die Teller legen und sofort servieren.

Guten Appetit