

## **Pommerscher Barsch**

*Haben Sie einen Barsch in der Ostsee, im Bodden oder Haff gefangen? Hier finden Sie einen Rezeptvorschlag zur Zubereitung für Barsch aus Vorpommern.*

Geben Sie Öl auf ein Backblech. Fügen Sie Kürbisspalten hinzu. Wenden Sie diese im Öl und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Nach dem Verteilen von Knoblauch geben Sie alles bei 200°C für zwanzig Minuten in den vorgeheizten Ofen. Geben Sie zu grob pürierter Rote Bete Crème fraîche, Zwiebeln, Meerrettich und Gewürze dazu. Mischen Sie alles gut durch.

Schmelzen Sie Butterschmalz in einer heißen Pfanne, würzen Sie die Barschfilets und braten Sie diese knusprig braun auf der Haut in der Pfanne. Für 30 Sekunden wenden und warm stellen.

Verrühren Sie Öl und Balsamico zu einer Vinaigrette und würzen Sie diese für den Salat. Richten Sie die Kürbisspalten auf einem Teller an, formen Sie Nocken aus der Rote-Bete-Mischung und geben Sie Rucola sowie die Fischfilets hinzu.

Beträufeln Sie die Rucola-Blätter kurz vor dem Servieren mit etwas Vinaigrette. Würzen Sie außerdem die Kürbisspalten mit etwas Kürbiskernöl und der Balsamico-Reduktion.

Der fettarme und würzige Fisch eignet sich gut als leichte Mahlzeit für den Sommer.

### ***Für Ihre Einkaufsliste:***

- *4 Barschfilets mit Haut*
- *250 g rote Beete, gekocht*
- *600 g Hokkaido Kürbis (entkernt und in Spalten geschnitten)*
- *4 Knoblauchzehen (gepellt und angedrückt)*
- *300 g Rucola*
- *200 g rote Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)*
- *100 ml Crème Fraîche*
- *1 EL geriebener Meerrettich*
- *2 EL Balsamico*
- *1 EL Balsamico-Reduktion*
- *1 EL Kürbiskernöl*
- *4 EL kalt gepresstes Rapsöl*
- *40 g Butterschmalz*
- *Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)*