

Koch mal Anders Fisch mit Kürbis von Claudia Kleinert

 [swrfernsehen.de/koch-mal-anders/rezept-fisch-mit-kuerbis-100.html](https://www.swrfernsehen.de/koch-mal-anders/rezept-fisch-mit-kuerbis-100.html)



Zutaten Gemüse:

- 1/2 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 5 frische Steinpilze
- 1 mittlere rote Zwiebel
- 2 EL Öl
- Pfeffer, Pommes Frites Salz, Paprika

Zubereitung

Den Kürbis gut waschen und in mundgerechte Streifen / Spalten schneiden.

In einer Schüssel die Kürbisspalten mit Salz, Pfeffer und dem Esslöffel Öl gut vermischen (am besten mit den Händen). Ebenfalls in eine feuerfeste Form oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200°C zehn Minuten zusammen mit dem Fisch im Ofen backen.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in 1 Esslöffel Öl anbraten, dann die Steinpilze dazu geben. Frisch: bis sie leicht angebräunt sind. Tiefgefroren: die Pilze etwas antauen lassen und das Wasser abseihen, bevor sie in die Pfanne gegeben werden.

Nach 10 Minuten den Kürbis aus dem Ofen nehmen, die Steinpilze dazugeben und vorsichtig unterheben, dann alles zusammen noch einmal 10-15 Minuten in den Ofen geben, je nachdem, wie bissfest der Kürbis sein soll.

Am besten bereitet man erst den Kürbis vor und gibt ihn zur selben Zeit wie den Fisch in den Ofen.

Fisch und Kürbis brauchen ca. 25 Minuten im Ofen.

Zutaten Fisch:

- 2 ca. 200g-Stücke weißen Fisch, z.B. Kabeljau
- 50 g Pistazien
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Estragon-Senf
- 1 EL Yuzu-Saft
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer, Hibiskus-Salz, Fischgewürz

Zubereitung

Zuerst die Fischfilets waschen und trocknen. Dann die Zitronenschale zu Zesten reiben – insgesamt ein gestrichener Teelöffel.

Dann mit einer Zitronenhälfte den Fisch säuern und leicht von beiden Seiten pfeffern und salzen.

Die Pistazien im Mixer kleinhacken, ein paar Stücke sollten noch ca. 1-2mm groß sein, sonst kann es auch kleiner gemahlen werden.

Die gehackten Pistazien mit Senf, 1 Teelöffel Öl, Pfeffer, Yuzu, Salz und Fischgewürz vermischen, sodass eine cremige Paste entsteht. Den Fisch in eine feuerfeste Form legen, die Pistazien-Paste darauf verteilen und andrücken.

Bei 200°C ca. 20-25 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene im Ofen garen.