

## Würziger Waller aus dem Ofen

### Zutaten:

- 600 g Fischfilet (Waller, Wels)
- 4 Kardamom - Kapseln
- ½ TL Piment - Körner
- ½ TL Koriander - Körner
- 1 TL Pfeffer - Körner, schwarz
- 7 EL [Olivenöl](#)
- ½ TL [Salz](#)
- 2 EL Rosmarin, fein gehackt
- 2 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 400 g Paprikaschote(n) (gelbe Spitzpaprika)
- 400 g [Kartoffeln, festkochend](#)
- 4 EL Petersilie, frisch gehackt, glatt
- 6 EL Wein, weiß, trocken

### Zubereitung:

Das Wallerfilet mit kaltem Wasser waschen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Den Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Kardamomkapseln aufbrechen, den Samen herausnehmen. Mit den Piment-, Koriander- und Pfefferkörnern in einem Mörser fein zerstoßen. Unter die Gewürzmischung 4 EL Olivenöl, Salz und Rosmarin rühren.

Die Filets längs halbieren und in 3-cm-breite Würfel schneiden. Den Waller in die Marinade geben, gründlich mischen und für ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in zentimeterbreite Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Paprika, Kartoffeln und Petersilie portionsweise 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und in einer großen Auflaufform verteilen. Die Wallerstücke aus der Marinade heben und zwischen das Gemüse stecken. Die übrig gebliebene Marinade mit dem Wein mischen und über das Gericht träufeln. Die Form mit

Alufolie abdecken.

Im Ofen zunächst 30 Minuten garen, dann die Folie entfernen und alles in weiteren 20 Minuten fertig garen.