

Fisch Rezepte

Fisch aus dem Ofen

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Fisch

	Olivenöl für das Blech				- Mühle
1	große Rote Zwiebel in 8 Scheiben	4			Knoblauchzehen
	- geschnitten	6			Scheib. Bio-Zitrone
2	Fleischtomaten, in 8	2	Essl.		Fein geschnittene, glatte
	- Scheiben geschnitten				- Petersilie und etwas
8	kleine Stiele Rosmarin; ca.				- zum Bestreuen
2	große Meerbrassen, je 1- 1,5 kg	4	große		Fest kochende Kartoffeln
	- (z. B. Doraden, vom	2	mittelgr.		Möhren
	- Fischhändler geschuppt	6			Schwarze Oliven, mit oder
	- und ausgenommen)				- ohne Stein
	Meersalz	100 ml			Weißwein; ca.
	Schwarzer Pfeffer aus der	5	Essl.		Olivenöl (evtl. mehr)

AUSSERDEM: ALUFOLIE

1. Ein tiefes Backofenblech einölen. Darauf Zwiebel- und Tomatenscheiben gemischt in 2 Reihen verteilen, darauf die Rosmarinstiele legen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Die Fische beidseitig an den dicksten Stellen zweimal 3-4 cm lang schräg und tief einschneiden, dann mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauchzehen abziehen, 2 davon längs vierteln und in jeden Einschnitt ein Viertel stecken. Die Fische auf die Gemüsescheiben betten und mit je 3 Zitronenscheiben belegen. Mit Petersilie bestreuen. Den übrigen Knoblauch halbieren und daneben legen.
3. Die Kartoffeln und Möhren schälen, halbieren und mit den Oliven um die Fische herumlegen. Wein und Olivenöl verquirlen und über die Fische und Kartoffeln träufeln. Das Backblech mit Alufolie bedecken und an den Seiten festdrücken. Das Blech in die Ofenmitte schieben und die Fische 1 Stunde garen. Vor dem Servieren die Fische mit frischer, fein geschnittener Petersilie bestreuen.