

Gebackener Wolfsbarsch mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Wie wäre es zum Sommeranfang mit einem gebackenen Wolfsbarsch? Die Zubereitung ist gar nicht so schwer.

Zutaten

Fisch
4 Wolfsbarsch
1 Zitrone
frischer Thymian
2 Knoblauchzehen
Paniermehl
1 Zwiebel
Meersalz
Senfkörner
Olivenöl
Kräuterbutter

Beilage

1 Zucchini
250 g Kirschtomaten an der Staupe(1 Schale)
1 Zehe Knoblauch gehackt
500 kleine Kartoffeln (Drillinge)
Rosmarin
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Personen: 4
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitung

Den Wolfsbarsch die Flossen abschneiden, entschuppen, waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch und die Zitrone schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Wolfsbarsch im Bauch mit Meersalz würzen und mit einer Scheibe Zitrone, Scheiben von 1/2 Knoblauchzehe und frischen Thymian füllen. Nun den Wolfsbarsch 4-5 mal auf dem Filet einschneiden. Zitronenscheiben und Thymian abwechselnd in die Schnitte stecken. Den Wolfsbarsch in eine beschichtete Backform (so hängt er nachher nicht an) legen, mit Meersalz würzen, mit Olivenöl leicht beträufeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, anschließend in der Backform mit ein paar Senfkörnern und den Zitronenresten verteilen. Nun kommt alles für 30 Minuten bei 180°C in den vorgeizten Backofen. Ein paar Kirschtomaten an der Dolde die letzten 10 Minuten mit in den Ofen geben.
Wolfsbarsch vorher