

Wolfsbarsch vom Blech

Zutaten

Für 4 Portionen

4 Wolfsbarsche (küchenfertig, à 325 g) Salz 8 unbehandelte Zitronenscheiben 4 Lorbeerblätter 2 Orangen 800 g Fenchel 2 Ei Zitronensaft 4 Ei Olivenöl weißer Pfeffer 125 ml Weißwein 2 Ei gehacktes Basilikum

Zeit

50 min

Nährwerte

pro Portion

373 kcal

47 g Eiweiß

12 g Fett

15 g KH

Kategorien

Backen

Fisch

Gemüse

Zubereitung

1. Die Fische kalt abspülen und trocken tupfen. Innen und außen salzen. Auf jeder Seite der Fische 2 schräge Einschnitte machen. In jeden Schnitt 1/2 Zitronenscheibe und 1 Stück Lorbeerblatt legen.
2. Orangen mit einem Messer schälen, sodass sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden.
3. Fenchel putzen und sehr fein hobeln. Auf einem Backblech mit Orangenscheiben, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Weißwein dazugeben.
4. Fische auf das Gemüse legen. Im heißen Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Min. backen (Umluft nicht geeignet). Am Ende der Garzeit mit dem Basilikum bestreuen.

Für das Gemüse die Zucchini würfeln, in Olivenöl mit etwas gehackten Knoblauch leicht anbraten und zum Schluss die Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln zu 80% gar kochen und abkühlen lassen. Danach in Olivenöl mit Rosmarin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Beim Anrichten etwas hausgemachte Kräuterbutter auf dem Fisch verteilen und zerlaufen lassen.