

Rezept

Rotbarben aus dem Ofen

Ein Rezept von Rotbarben aus dem Ofen, am 20.04.2024

Zutaten

800 g küchenfertige Rotbarben	Salz
Pfeffer	4 Tomaten
1 unbehandelte Zitrone	1/2 Bund Petersilie
1 Bund Rucola	4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Rotbarben innen und außen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten und Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Rucola waschen, trockenschütteln, die Petersilienblättchen abzupfen.
2. Eine große Gratinform mit 1 EL Öl einpinseln. Die Fische nebeneinander hineinlegen. Petersilienblättchen, Lorbeerblätter, Tomaten- und Zitronenscheiben darüber verteilen. Salzen, pfeffern und alles mit dem restlichem Öl beträufeln. Mit Alufolie abdecken.
3. Die Fische im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 40 Min. garen, dabei für die letzten 5 Min. die Folie entfernen. Vom Rucola dicke Stiele entfernen, den Rucola auf Teller auslegen und die Rotbarben darauf anrichten.