

Rezept

Brassen aus dem Ofen

Ein Rezept von Brassen aus dem Ofen, am 06.05.2024

Zutaten

2 größere küchenfertige Brassen (geschuppt und ausgenommen), insgesamt ca. 1 kg	Salz
1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Lorbeerblätter	20 g Butter für die Form
1 1/2 unbehandelte Zitronen	3 Tomaten
	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Fische außen und innen kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. An den dicken Seiten jeweils zweimal einschneiden. Innen und außen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und in jeden Bauch 1 Petersilienzweig legen. Die übrige Petersilie hacken.
2. Eine große ofenfeste Form mit Butter einpinseln und die Fische entgegengesetzt hineinlegen. Dabei zwischen die Brassen je 1 Lorbeerblatt legen. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Zitronen waschen und dann in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine Reihe Tomaten und Zitronenscheiben abwechselnd auf die Fische legen. Die Fische mit der restlichen Petersilie bestreuen und das Olivenöl darüber träufeln. Die Form mit Alufolie verschließen und die Fische im heißen Backofen (Mitte, Umluft 200°) 20 Min. garen. Die Hitze auf 180° (Umluft 160°) herunterschalten, die Folie entfernen und die Fische in 10 Min. fertig garen.