Rezept

Fisch im Ofen gebraten

Ein Rezept von Fisch im Ofen gebraten, am 13.06.2025

Zutaten

4	küchenfertige Portionsfische (je ca. 00 g, z. B. Dorade, Wolfsbarsch, Red Snapper)
2	Knoblauchzehen
6 Zweige	Thymian
	Pfeffer
1 EL	Kapern (nach Belieben)
400 g	Tomaten (auch fein: stückige Tomaten aus der Dose)
1 Bund	Basilikum
	Salz
8 EL	Olivenöl
2 EL	Olivenöl (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Backofen auf 220° vorheizen. Die Fische innen und außen waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite die dicken Stellen der Filets 3- bis 4-mal quer einschneiden – so gart der Fisch gleichmäßiger und auch etwas schneller als ohne Schnitte.

3. Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Den Knoblauch schälen und in möglichst feine Scheiben schneiden. Basilikum und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

4. Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterstängel in die Bauchöffnungen der Fische stecken.

5. In einer großen Auflaufform oder einem tiefen Backblech 3 EL Öl verteilen. Die Tomaten und den Knoblauch sowie eventuell Kapern und Oliven darin verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische auf das Gemüse legen und mit 3 EL Öl beträufeln, 300 ml Wasser angießen.

6. Form oder Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Fische je nach Dicke 20-25 Min. garen, dabei ab und zu mit Bratfond begießen. Mit einem kleinen Schnitt ca. 3 cm hinter den Kiemen lässt sich der Garpunkt leicht prüfen: An der Mittelgräte soll das Filet nicht mehr glasig sein, wenn man es vorsichtig zur Seite schiebt, löst es sich leicht.

7. Form oder Blech aus dem Ofen nehmen, die Fische auf Teller heben. Den Bratfond in einen kleinen Topf füllen, aufkochen und abschmecken.

8. Die Fische mit dem Bratfond und übrigem Olivenöl servieren, sodass sich jeder die zerlegten Fischfilets damit beträufeln kann. Wenn die Fische vor dem Garen geschuppt waren, kann man die Haut mitessen – manche finden sie toll, andere legen sie lieber zur Seite.