

Rezept

Fisch italienischer Art aus dem Ofen

Ein Rezept von Fisch italienischer Art aus dem Ofen, am 30.11.2023

Zutaten

2-4 kleinere Fische oder 1 großer Fisch (ca. 1 kg)	Salz
	Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	4 Zweige Oregano
1/2 Bund Petersilie	2 Knoblauchzehen
2 EL kleine Kapern	80 g schwarze Oliven (am besten ohne Stein)
4 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
1/8 l trockener Weißwein	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Fische waschen und eventuell schuppen. Abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und mit den Kapern ebenfalls hacken. Oliven – falls nötig – entsteinen und hacken. Alle diese Zutaten mit dem Öl mischen. Die Fische mit einem Teil davon füllen.

3. Fische in eine ofenfeste Form legen. 1 Zitrone in Schnitze teilen. Die andere Zitrone auspressen. Saft mit dem Wein mischen und in die Form gießen. Die übrige Kräutermischung auf den Fischen verteilen. Fische im Ofen (Mitte, Umluft 180°) je nach Größe 15-45 Min. garen (etwa 15 Min. für kleine Fische wie Rotbarben, etwa 45 Min. für große). Mit dem Sud und den Zitronenschnitzen servieren.