

Rezept

Ganzer Wolfsbarsch mit frischen Kräutern

Ein Rezept von Ganzer Wolfsbarsch mit frischen Kräutern, am 29.06.2026

Zutaten

4 Stiele Rosmarin	6 Stiele glatte Petersilie
2 Wolfsbarsche (küchenfertig)	grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle	2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen	1 Rispe Kirschtomaten
125 ml trockener Weißwein	1 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 10 g F, 16 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Kräuter waschen, Rosmarinnadeln abziehen und Petersilienblätter von den Stielen zupfen.

2. Fische unter kaltem Wasser von innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend rundherum großzügig salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 190° Ober-/ Unterhitze vorheizen.

4. Olivenöl auf ein Backblech geben und die beiden Fische darauf platzieren. Die Kräuter darüber verteilen und auf jeden Fisch zwei geschälte Knoblauchzehen legen.

5. Kirschtomaten vorsichtig waschen, sodass sie sich nicht von der Rispe lösen und ebenfalls auf das Backblech legen. Weißwein dazugießen.

6. Fisch und Tomaten im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten garen. Wenn sich die Rückenflossen leicht herausziehen lassen, ist der Fisch gar.

7. Zitrone in Spalten schneiden und mit dem heißen Fisch servieren.