4 Knoblauchzehen



Rezept

Ganzer Wolfsbarsch mit frischen Kräutern

Ein Rezept von Ganzer Wolfsbarsch mit frischen Kräutern, am 24.05.2025

Zutaten

4 Stiele Rosmarin **6 Stiele** glatte Petersilie

2 Wolfsbarsche (küchenfertig) grobes Meersalz

Pfeffer aus der Mühle 2 EL Olivenöl

125 ml trockener Weißwein 1 7itrone

Rezeptinfos

1 Rispe Kirschtomaten

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.