

Rezept

Gedünsteter Meerbarsch

Ein Rezept von Gedünsteter Meerbarsch, am 14.04.2026

Zutaten

2	küchenfertige Meerbarsche (geschuppt und ausgenommen), insgesamt ca. 1 kg	Salz
2	Zwiebeln	Saft von 1 Zitrone
500 g	Tomaten	2 Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	½ TL Zucker
2	Lorbeerblätter	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Fische außen und innen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. An den dicken Stellen auf jeder Fischseite zweimal schräg einschneiden. Die Fische außen und innen leicht mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln, dann beiseite stellen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Den Backofen auf 180° vorheizen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Zucker, ½ TL Salz, eine gute Prise Pfeffer und die Petersilie unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten.
4. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Fische hineinlegen, mit dem Gemüse bedecken. Lorbeerblätter darauf legen. Die Form mit Alufolie verschließen, die Fische im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 25 Min. garen.