

## Rezept

# Gefüllter Ofenfisch nach persischer Art

Ein Rezept von Gefüllter Ofenfisch nach persischer Art, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Wolfsbarsch (1 kg, küchenfertig)	<b>1</b> reifer Pfirsich
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>½ Bund</b> Minze	<b>40 g</b> Walnusskerne
<b>3 EL</b> Butter	<b>2 EL</b> Granatapfelmelasse (Rob-e Anar, ersatzweise türk. Nar Eksisi)
Salz	Pfeffer
<b>1 Pck.</b> Safranfäden (0,1 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 25 g F, 52 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Fisch waschen und trocken tupfen. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen, klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander, Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden. Nüsse im Blitzhacker grob hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze goldgelb dünsten. Walnüsse und Kräuter zugeben, kurz durchrühren, dann Pfirsich und Granatapfelmelasse untermischen. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die übrige Butter (2 EL) schmelzen, den Safran hineinbröseln und vermischen. Den Fisch mit der Kräutermasse füllen und mit Küchengarn umwickeln, bis er gut verschlossen ist. Rundum mit etwas Safranbutter bestreichen, salzen, pfeffern und auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) 30-35 Min. garen, dabei nochmals mit der übrigen Safranbutter bepinseln.