

Rezept

Hecht aus dem Ofen

Ein Rezept von Hecht aus dem Ofen, am 09.10.2024

Zutaten

1 kg Hecht (Schwanzstück), ersatzweise Schellfisch oder Kabeljau	Salz
3 EL Zitronensaft	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
½ Bund Petersilie	2 Zwiebeln
3 Zitronenscheiben	½ Bund Schnittlauch
200 g Fischfond (aus dem Glas)	¼ l Weißwein (Riesling; ersatzweise Fischfond)
1 EL Kapern	3 EL Butter
1 Eigelb	2 Sardellenfilets (in Salzlake)
	50 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Den Hecht innen und außen waschen, eventuell die Rückenflosse mit einer Schere abschneiden. Die Bauchhöhle mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Backofen auf 200° (Umluft: 180°) vorheizen.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Einen länglichen Bräter damit auslegen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, die Petersilienblättchen abzupfen und beiseite legen. Petersilienstängel und Schnittlauch grob zerschneiden, auf die Zwiebeln legen, die Zitronenscheiben obenauf. Den Fisch mit dem Rücken nach oben auf dieses Bett setzen, Wein und Fischfond angießen, alles salzen und pfeffern. 1 Stück Pergamentpapier mit 1 EL Butter bestreichen und auf den Rücken des Fisches legen. Den Fisch offen im Ofen (Mitte) 25-30 Min. garen.
3. Die Kapern und die Sardellen abspülen und sehr fein hacken. Mit 2 EL Butter mischen. Den Hecht vorsichtig auf eine Platte heben, im abgeschalteten Ofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen und bei starker Hitze etwa 5 Min. einkochen lassen. Die angemachte Butter mit dem Schneebesen kräftig einschlagen. Das Eigelb mit Sahne verrühren und unter den Sud quirlen. Vorsichtig erhitzen, bis die Sauce bindet. Abschmecken und über den Fisch gießen. Mit Salzkartoffeln servieren.