

## Rezept

# Karpfen aus dem Ofen

Ein Rezept von Karpfen aus dem Ofen, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>1</b> Karpfen (ca. 1,2 kg)	Salz
Pfeffer	Saft von 1 großen Zitrone
1/2 Bund Petersilie	<b>2 Zweige</b> Rosmarin
3-4 Stängel Dill	<b>4</b> Salbeiblättchen
<b>1 EL</b> Fenchelsamen	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>4 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Karpfen waschen und abtrocknen, auf beiden Seiten mehrmals schräg leicht einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und innen mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Die Kräuter waschen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, die Kräuterstiele in den Karpfen legen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Fenchelsamen grob hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides mit den gehackten Kräutern und 2 EL Olivenöl verrühren. Den Karpfen auf beiden Seiten mit der Mischung einreiben, den Rest davon in den Karpfen geben.
4. Den Karpfen in die Fettpfanne des Backofens legen, in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) schieben und 35-40 Min. backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit den übrigen Zitronensaft mit dem restlichen Öl verrühren und auf dem Karpfen verteilen. Karpfen filetieren, die Filets jeweils halbieren und auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmecken gemischter Salat und Brot oder Rosmarinkartoffeln.