

Rezept

Kräuter-Karpfen

Ein Rezept von Kräuter-Karpfen, am 24.02.2024

Zutaten

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1 Bio-Zitrone | 4 Knoblauchzehen |
| 1 große rote Zwiebel | je 6 Zweige Rosmarin und Thymian |
| 2 Stängel Salbei | 200 g Tomaten |
| 1 Karpfen (1-1 1/2 kg) | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 4 EL Olivenöl |
| 1/2 Bund Basilikum | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 Karpfen-Fans: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 353 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, die Schale dünn abschneiden und mittelfein hacken, den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Tomaten waschen oder überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 180 Grad). Den Karpfen gut waschen und abtrocknen. Die Haut und das Fleisch leicht schräg im Abstand von 3-4 cm einschneiden. Karpfen innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Zitronenschale mit den Kräutern, dem Knoblauch und der Zwiebel mischen und die Hälfte davon in den Karpfenbauch füllen. Den Karpfen in die Fettpfanne vom Backofen oder in eine große ofenfeste Form legen. Übrige Kräutermischung mit den Tomaten und dem Olivenöl verrühren, über den Karpfen löffeln. Den Fisch im Ofen (Mitte) etwa 35 Minuten backen.
4. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und in eine kleine Schüssel geben, auf den Tisch stellen. Den Kräuter-Karpfen mit der Sauce aus der Form servieren. Die Basilikumblättchen streut sich jeder selbst über seinen Fisch.