Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Lorbeergespickter Rotbarsch mit Fenchel

Ein Rezept von Lorbeergespickter Rotbarsch mit Fenchel, am 20.05.2025

Zutaten

1	Rotbarsch (1,2 kg küchenfertig)
10	Lorbeerblätter
10 EL	Olivenöl
1	Gemüsezwiebel
1 TL	Fenchelsamen
1 EL	Butter
	Meersalz
2	Bio-Zitronen
2 Knollen	junger Fenchel
2	Knoblauchzehen
400 g	Kirschtomaten (mit Rispen)
4 Stängel	Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf das Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Oberseite mit einem spitzen Messer 6 kleine Schlitze ritzen und je 1 Lorbeerblatt hineinstecken. 1 Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Frucht halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Zitronensaft und 6 EL Öl über den Fisch träufeln.

2. Fenchel waschen, putzen und achteln, das Fenchelgrün grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Fenchelsamen im Mörser andrücken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Gemüse und Fenchelsamen darin ca. 4 Min. andünsten. Knoblauch zufügen, salzen und pfeffern. Die Zitronenscheiben unterheben und das Gemüse um den Fisch verteilen. Alles im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

3. Inzwischen die Tomaten mit Rispen vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten auf das Blech legen und den Fisch in ca. 10 Min. fertig garen.

4. Die restliche Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Butter und restliches Öl (1 EL) in einem Topf erhitzen. Übrige 4 Lorbeerblätter, Zitronenschale, Zitronensaft und Knoblauch zufügen und die Sauce ca. 5 Min. köcheln lassen.

5. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen grob hacken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Garsud beträufeln. Mit Dill und Fenchelgrün bestreuen und auf dem Blech servieren. Die Zitronensauce dazu reichen. Dazu passen Salzkartoffeln.