

Rezept

## Meerbarben auf Kalabrische Art

Ein Rezept von Meerbarben auf Kalabrische Art, am 22.09.2023

### Zutaten

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| 8 | küchenfertige Meerbarben (je 100 g) | Salz  |
|   | Pfeffer, frisch gemahlen            | 2 EL frische Oreganoblättchen (ersatzweise 1 EL getrockneter Oregano) |
|   | 4-6 EL Olivenöl extra vergine       | Saft von 1 Zitrone  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Meerbarben abspülen und trockentupfen, salzen und pfeffern. In eine ofenfeste Form legen.

---

2. Die Barben mit den Oreganoblättchen bestreuen, Öl und Zitronensaft darüber träufeln und die Fische etwa 10 Min. im heißen Ofen (Mitte) garen.

---

3. Die Fische in der Form servieren, mit dem ausgetretenen Saft beträufeln.