Rezept

Meerbrasse aus dem Ofen

Ein Rezept von Meerbrasse aus dem Ofen, am 08.10.2026

Zutaten

1	große oder 2 kleine küchenfertige rote Meerbrassen (Graubarsch; etwa 1,2 kg)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Semmelbrösel
2	unbehandelte Zitronen
	Salz
1 Bund	Petersilie
4	frische Lorbeerblätter
100 ml	Olivenöl
1	feuerfeste Form in Fischgröße

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Fisch innen und außen kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und salzen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit 1 EL gehackter Petersilie mischen und mit (je) 1 Lorbeerblatt in die Meerbrasse(n) füllen. Die restliche Petersilie und den restlichen Knoblauch mit den Semmelbröseln und dem Öl verrühren.

2. Die Zitronen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden, 2 Scheiben halbieren. Den Fisch auf der Oberseite mit einem scharfen Messer drei- bis viermal quer bis zur Hauptgräte einschneiden.

3. Die Hälfte der Bröselmischung in die Form geben und den Fisch darauf legen. Die Zitronenscheibenhälften in die Schnitte stecken und die restliche Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Die übrigen Zitronenscheiben und Lorbeerblätter um den Fisch verteilen. Den besugo im heißen Ofen 25-30 Min. (Mitte, Umluft 200°) backen, dabei gelegentlich mit dem Saft beträufeln, der sich bildet.