

Rezept

Ofenfisch auf Mangold mit Zitronenbutter

Ein Rezept von Ofenfisch auf Mangold mit Zitronenbutter, am 29.05.2023

Zutaten

800 g Mangold	Salz
2 Stangen Staudensellerie	400 g Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 EL schwarze Oliven
1 EL Kapern (aus dem Glas, nach Belieben)	100 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe (Instant)
4 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer oder Chiliflocken
1 küchenfertiger Fisch (ca. kg, z. B. Lachsforelle)	2 fleischige Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone	6 Stängel Basilikum
80 g weiche Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen lösen und grob hacken. Die Stiele in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Mangoldblätter und -stiele darin 1 Min. sprudelnd kochen lassen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Sellerie waschen und putzen. Die Stangen in schmale Scheiben schneiden, das zarte Grün hacken. Die Tomaten häuten (s. S. 61) und klein würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen fein hacken.
3. Mangold, Sellerie und Tomaten mit Zwiebel, den Kräutern, Oliven und nach Belieben Kapern, Wein und 2 EL Olivenöl in einer großen, ofenfesten Form mischen. Salzen und pfeffern.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Fisch innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, in dickere Scheiben schneiden und in die Bauchhöhle legen. Den Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf das Gemüse legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 35 Min. garen.
5. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Butter, Zitronenschale, Basilikum und Salz verkneten und bis zum Servieren kühlen.
6. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und in die einzelnen Filets teilen. Die Filets mit dem Gemüse auf vier Teller anrichten. Jeweils etwas Zitronenbutter auf den Fisch geben und schmelzen lassen, die restliche Butter dazu reichen. Dazu passt Baguette.