

Rezept

Pesce al forno

Ein Rezept von Pesce al forno, am 18.12.2025

Zutaten

700 g	Fischfilets (das kann jedes sein, nur aus dem Meer sollte es kommen)		Salz
			schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g	Tomaten	2-3	2-3 Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel	1/2 Bund	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund	1/2 Bund Petersilie		ein paar Zweige frischer Rosmarin
1/2 l	1/2-1 getrockneter Peperoncino	3 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad).
2. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, dann in ganz feine Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und ganz fein schneiden.
4. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, von den Stielen abzupfen und auch ganz fein schneiden. Den Peperoncino im Mörser ganz klein zerstampfen. Kein Mörser da? Dann muss man die scharfe Schote zwischen den Fingern fein zerkrümeln. Hat nur einen Nachteil: Die Finger werden auch scharf und deshalb sollte man sie nicht nur gut waschen, sondern auch in den nächsten Stunden fern halten von den Augen.
5. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit Peperoncino mischen und auf die Fischfilets streuen. Tomatenstreifen drauf legen, salzen und pfeffern. Über das Ganze noch das Öl träufeln, dann ab damit in den Ofen. Und zwar auf die mittlere Schiene. Und da bleibt der Fisch 15-20 Minuten.