

Rezept

Rotbrasse aus dem Ofen mit Quetschkartoffeln

Ein Rezept von Rotbrasse aus dem Ofen mit Quetschkartoffeln, am 27.04.2024

Zutaten

2 Rotbrassen (à ca. 500 g; vom Fischhändler entschuppt und ausgenommen)	100 g fetter Speck
150 ml Olivenöl	800 g kleine Bio-Kartoffeln
200 ml trockener Weißwein	2 Gemüsezwiebeln
	feines Meersalz

Für die Würzpaste

300 g reife Tomaten	1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	2 EL Margarine
1 TL Paprikapulver	feines Meersalz
2 TL Piri-Piri-Öl (portugiesische scharfe Würzsauce)	1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Rosmarinöl

4 TL getrocknete Rosmarinnadeln	½ TL schwarzer Pfeffer
feines Meersalz	6 EL Olivenöl

Außerdem

große Auflaufform (ca. 36 x 26 cm)	2 Bio-Zitronen
------------------------------------	-----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal

Zubereitung

1. Die Rotbrassen waschen, trocken tupfen, auf beiden Seiten an der dicksten Stelle dreimal im Abstand von ca. 3 cm einschneiden. Speck in zwölf Stücke schneiden, passend zu den Einschnitten im Fisch. Kartoffeln gründlich waschen. Das Olivenöl am Boden der Auflaufform verteilen. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in der Form verteilen.
2. Für die Paste die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von Stielansätzen und Kernen befreien und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Knoblauch schälen. Tomaten, Petersilie, Margarine, Paprikapulver, 2 TL Meersalz, Piri Piri und Pfeffer in eine Schüssel geben und den Knoblauch dazupressen. Alles zu einer Paste vermischen.
3. Fische innen und außen mit der Paste bestreichen. Den Speck in die Einschnitte drücken. Die Fische auf das Zwiebelbett legen. Den Wein zugießen. Fische in den kalten Backofen (Mitte) stellen und diesen auf 200° aufheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Fische noch ca. 15 Min. backen.

4. Inzwischen Kartoffeln in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. kochen. Für das Öl den Rosmarin, Pfeffer und 2 TL Meersalz im Mörser zerstoßen und in einem Schälchen mit dem Öl verrühren. Die Kartoffeln zerquetschen: Dafür aus dem Topf nehmen, auf ein Brett legen, ein zweites Brett auflegen und mit der Faust draufhauen.
-
5. Backofentemperatur auf 180° reduzieren. Form aus dem Ofen holen. Kartoffeln um die Fische herum verteilen. Beides mit der Garflüssigkeit übergießen. Rosmarinöl auf den Kartoffeln verteilen. Fische und Gemüse weitere 25 Min. im Ofen (Mitte) backen, dabei Fische und Kartoffeln noch zweimal mit der Garflüssigkeit übergießen. Zitronen halbieren und zu den Fischen reichen.