

Rezept

Steinbutt aus dem Ofen mit Kartoffelschuppen

Ein Rezept von Steinbutt aus dem Ofen mit Kartoffelschuppen, am 19.01.2025

Zutaten

1 Baby-Steinbutt (ca. kg; küchenfertig)	Salz
Pfeffer	6 Zweige Thymian
6-8 EL Olivenöl	400 g neue Kartoffeln
4 reife Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie	1 EL Kapern (oder 2 EL kleine Oliven)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Den Steinbutt waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und in die Bauchöffnung geben. Auf einem tiefen Backblech oder in einem großen Bräter 3-4 EL Olivenöl verteilen und den Steinbutt hineinlegen.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln schälen und mit einem Messer oder auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl mischen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten mit Knoblauch, Petersilie und Kapern gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Die Kartoffelscheiben locker schuppenartig darauf verteilen und den Steinbutt im Ofen (Mitte, 200° Umluft) etwa 30 Min. garen.
3. Die Kartoffelscheiben mit Salz bestreuen und den Steinbutt am besten auf dem Backblech servieren. Bei Tisch zunächst das Kartoffel-Tomaten-Gemüse auf die Teller verteilen. Dann die Haut des Steinbutts abziehen und die oberen Filets vorsichtig abheben. Die Mittelgräte entfernen und die beiden unteren Filets von der Haut abheben. Den Dünstfond vom Blech und nach Belieben etwas Olivenöl über die Filets träufeln.