

Wolfsbarsch im Ofen gebacken, auf Kartoffelscheiben



Zutaten für 2 Personen:

2 Wolfsbarsche (vom Fischhändler ausgenommen)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas Mehl zum Bestäuben

12 Thymianzweige

1 Rosmarinzweig

3 Zitronen

4 größere Kartoffeln

50 g Butter

1-2 Knoblauchzehen

Besondere Hilfsmittel:

Alufolie

1. Kartoffeln schälen, in dickere Scheiben schneiden und 8 min in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.

2. Fische säubern, waschen und mit Küchentüchern trocknen. Auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern, außen mit etwas Mehl bestäuben. Jeweils 2-3 Thymianzweige und eine Zitronenscheibe in das Innere stecken.

3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Thymian, Rosmarin und gepresstem Knoblauch aromatisieren. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Nicht braun werden lassen!

4. Die Zweige aus der flüssigen Butter nehmen, die abgetropften Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und vorsichtig mit Gewürzbutter überziehen.

5. Ein Backblech mit Alufolie auskleiden und die Kartoffelscheiben darauf verteilen. Die vorbereiteten Fische darauf legen. Den Saft einer halben Zitrone mit 3 EL Olivenöl vermengen und die Fische damit beträufeln.

6. Das Ganze im auf 200° vorgeheizten Backofen etwa 30 min garen.

Hinweise:

Bei uns werden die Kartoffelscheiben mit einem Gemüsehobel der Firma Börner auf höchster Stufe geschnitten.

Als Fisch eignen sich auch größere Doraden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 01.02.2021