

Tici Kaspar

BRANZINO AL FORNO

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Branzino mit circa 1,200 g
- 4 - 6 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Oliven
- 2 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Handvoll kleine Mini-Kartoffeln
- 1 Handvoll Rosmarin
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 unbehandelten BIO-Zitronen
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l trockener Weißwein
- 3 - 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Den Fisch waschen und schuppen.
- Abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie und einer Zitronenspalte füllen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Kartoffeln waschen, eventuell halbieren.
- Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.
- Den Fisch in eine feuerfeste Form legen.
- Die Kartoffeln mit grob gehackten Rosmarin, den Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben und in die Form legen.
- Eine Zitrone auspressen und den Saft mit dem Wein mischen und über den Fisch und die Kartoffeln gießen.
- Den Fisch in den heißen Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) schieben und ca. 30 - 40 Minuten braten. Die letzten 10 Minuten die Oliven und Kirschtomaten beimengen.
- Den Fisch am Tisch filetieren, mit dem Natursaft beträufeln und mit den Beilagen auf heißen Tellern servieren.