

Tici Kaspar

BRANZINO "AL FORNO"

Für 4 Personen:

- 1 Branzino mit ca. 1200 g
- 4 - 6 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Oliven
- 2 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Handvoll kleine Mini-Kartoffeln
- 1 Handvoll Rosmarin
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 unbehandelte Bio-Zitronen
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ 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, vorkochen, eventuell halbieren.
- Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.
- Den Fisch mit Kartoffeln in eine feuerfeste Form legen und mit Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Zitrone auspressen und den Saft mit Wein mischen und über den Fisch gießen.
- Die Auflaufform in den heißen Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) schieben und ca. 40 Minuten braten.
- Zum Schluss, ca. 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.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht