

WOLFSBARSCH AUF SALBEI

WOLFSBARSCH AUF SALBEI

Ich habe euch ja schon berichtet - der Salbei wächst mir über den Kopf. Da brauche ich das eine oder andere Rezept wo man etwas verschwenderisch sein darf und so bin ich auf die Idee für diesen Wolfsbarsch auf Salbei gekommen. Der Fisch wird im Ofen gegart und kommt mit einem frischen Salat auf den Tisch.



Zutaten für 2 Personen:

2 Wolfsbarsche

3 große Zweige Salbei

1/2 Zitrone

1 EL Butter

Salz

Für den Salat:

Tomaten, Salatgurke, Blattsalat

Pfeffer & Salz

Essig & Öl

Als Beilage:

etwas Brot oder Kartoffeln

Zubereitung:

Die Auflaufform mit Butter einpinseln und den gewaschenen Salbei hinein legen. Den Fisch von innen mit Salz einreiben und die dünn aufgeschnittene Zitrone und 2-3 Salbeiblätter hinein legen.



©katha-kocht.de

Die Fische auf das Salbeibett legen und den Ofen auf 160°C vorheizen.



Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und für 35-40 Minuten in den Ofen schieben. Durch die Folie bleibt er wunderbar saftig. Die Zeit nutzen um den Salat vorzubereiten und das Brot aufzuschneiden oder die Kartoffeln zu kochen.



Den Wolfsbarsch mit Salat und Brot oder Kartoffeln auf den Teller geben. Ich stelle einen Teller für Kopf, Haut und Gräten mit auf den Tisch, so hat man mehr Platz auf dem Teller.

Super zart und saftig!

