

Gebackene Rotbarben auf feinem Gemüse

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Rotbarbe(n)
- » 1 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 6 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Petersilie
- » 1 TL Oregano
- » 6 EL Olivenöl
- » 4 Möhre(n)
- » 2 gelbe Paprika
- » 3 Stangen Staudensellerie
- » 300g Zuckerschoten
- » 1 Fenchelknolle(n)
- » 2 EL Semmelmehl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter und Öl mischen.

2. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Staudensellerie waschen und in fingerdicke Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, Fenchel waschen und in Stücke schneiden.

3. Eine flache, feuerfeste Form am Boden mit Öl einpinseln. Kleingeschnittenes Gemüse hineingeben. Salzen und pfeffern und die Kräuter-Öl-Mischung darüber verteilen. Semmelbrösel aufstreuen. Gemüse im Ofen bei 220°C ca. 20min garen.

4. Rotbarben innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fische bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 10min braten. Fische auf die Gemüsemischung legen und alles nochmals ca. 10min im Ofen bei gleicher Temperatur weiterbraten. Mit Reis und Baguette servieren.

angelegt am: 09.03.2005

Rezept-Nr: 1650

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke