

NEPTUNS TRAUM



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 4 Portionsfische ausgenommen und geschuppt, je ca. 400 g, z.B.: Wolfsbarsch (Loup de mer), Goldbrasse (Dorade) oder Saibling
- 400 g reife Tomaten (oder stückige Tomaten aus der Dose)
- 1-2 EL Herbaria "Neptuns Traum"
- 1 Bund Basilikum
- 6-8 EL Olivenöl
- 1 EL Kapern (nach Belieben)
- 2 EL Oliven (nach Belieben)

Gebratener ganzer Fisch

aus dem Ofen mit Neptuns Traum

Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Die Fische innen und außen waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite 3-4 mal quer zum Fisch in die dicken Stellen des Filets einschneiden, so gart der Fisch gleichmäßiger und auch etwas schneller als ohne Schnitte.

Tomaten waschen und eher grob würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden.

Fische von außen und innen mit Neptuns Traum würzen. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Basilikumstiele in die Bauchöffnungen der Fische stecken. 3 Esslöffel Olivenöl in einer großen ofenfesten Keramikform oder auf einem tiefen Backblech verteilen. Tomaten, evtl. auch Kapern und Oliven darin verteilen, mit Neptuns Traum würzen. Die Fische auf das Gemüse legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. 300 ml Wasser angießen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen je nach Dicke der Fische 20-25 Minuten garen, dabei ab und zu die Fische mit dem Bratfond begießen. Mit einem kleinen Schnitt, parallel zum Fisch in der Mitte des Filets ca. 3 cm hinter den Kiemen, lässt sich der Garpunkt leicht prüfen: An der Mittelgräte soll das Filet nicht mehr glasig sein, wenn man das Filet vorsichtig zur Seite schiebt löst es sich leicht. Die Form aus dem Ofen nehmen, mit den Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Tipp: Wenn die Fische vor dem Garen geschuppt waren, kann man die Haut mitessen – manche finden sie toll, andere legen sie lieber zur Seite.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezepte