

Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern, Chili

Für 4 Personen

2 Zitronen	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 kl. Bund ital. Kräuter	7 EL Olivenöl	1 Goldbrasse (1 kg)
1 grüne Paprikaschote	1 Tomate	1 festk. Kartoffel
1 Zwiebel	100 g Rucola	Salz, weißer Pfeffer

Zitronen waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni putzen, waschen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Alles mit 5 EL Öl zu einer Marinade verrühren.

Die Goldbrasse waschen, trockentupfen und innen sowie außen mit der Marinade bestreichen. Abdecken und 1 Stunde ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In übrigem erhitztem Öl 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Rucola zum Gemüse geben, salzen und pfeffern.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse füllen.

Gefüllten Fisch und übriges Gemüse auf ein großes Stück mit Pergament belegte Alufolie geben.

Die Marinade darüber verteilen und die Folie verschließen. Goldbrasse im Ofen (Mitte!) 30 Minuten braten.

Christian Henze am 20. März 2020