



## Rotbarsch aus dem Ofen mit Petersilienkartoffeln

Der Rotbarsch kommt vor allem im Nordatlantik vor und wird normalerweise 40 bis 50cm gross. Sein Fleisch ist fest und ausserordentlich wohlschmeckend. Da er filetiert beim Braten leicht auseinanderfällt, wird er mit Vorteil im Ganzen und mit der Haut nach kurzem Anbraten im Ofen gegart. Das gibt Gelegenheit, den mit Zitronensaft und Salz marinierten Fisch mit Zwiebeln, Rosmarin und Weisswein dezent zu aromatisieren. Weitere Gewürze braucht es nicht dazu.

Petersilienkartoffeln sind eine gute Beilage dazu und Broccoli, die zusammen mit den Kartoffeln zusammen gedämpft werden können.

### Zutaten (pro Portion)

- 1 Rotbarsch, ca. 250g  
(küchenfertig ohne Kopf, tiefgekühlt)  
Salz, Zitronensaft, Mehl  
Rapsöl
- 1 Zwiebel, ca. 60g
- 1dl Weisswein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
  
- 2-3 Kartoffeln festkochend
- 4-5 grössere Broccoli-Röschen  
Salz
- 20g Tafelbutter
- 1/2 handvoll Petersilie

### Zubereitung

Rotbarsch im Kühlschrank auftauen lassen. Obwohl er bereits entschuppt ist, lohnt es sich noch etwas Feinarbeit zu leisten: Ein hochkant gestelltes Messer mit leichtem

Druck vom Schwanzende her über die Haut ziehen, das löst noch vorhandene Schuppenresten. Danach und fließendem Wasser gründlich abspülen und dabei auch die Bauhöhle nachputzen. Abschliessend mit Haushaltspapier gut trocknen.

Mit einem sehr scharfen Messer die Haut auf jeder Seite 3-4mal einschneiden, darauf achten, dass das Fleisch möglichst wenig eingeschnitten wird. Ringsum und innen mit Zitronensaft (2-3Tl) einpinseln und salzen. 30 Minuten ziehen lassen.

Rotbarsch beidseitig mit Mehl bestäuben und in reichlich Rapsöl auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten und in eine mit Rapsöl eingepinselte Gratinform legen. Temperatur reduzieren.

Ofen auf 180° vorheizen.

Zwiebel halbieren und zu Scheiben schneiden und im Rapsöl kurz andünsten. Weisswein dazugießen, Rosmarinzweig dazulegen, leicht salzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Rotbarsch mit dem Zwiebelsud umgiessen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Kartoffeln schälen und zu Klötzen schneiden. Zusammen mit den Broccoli-Roschen in das Dampfsieb geben, salzen und ca. 20 Minuten zugedeckt dämpfen.

Butter schmelzen und kleingehackte Petersilie zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln und Broccoli anrichten und mit Petersilienbutter beträufeln. Rotbarsch dazulegen und mit geschmorter Zwiebel umgeben.







