Rotbarsch auf dem Spinatbett

Der Rotbarsch ist ein sehr delikater Fisch aus der Nordsee. Er besitzt festes Fleisch, das aber filetiert beim Braten leicht auseinanderfällt. Wird er als ganzer Fisch (ohne Kopf) im Ofen zubereitet, stellt sich dieses Problem nicht. Um das schmackhafte Fleisch nicht zu überdecken, wird er nur zurückhaltend mariniert: Mit Zitronengewürzöl (aromatisiertes Olivenöl), Thymian, Salz und Pfeffer.

Gegart wird er auf einem Spinatbett im Ofen. Der Spinat sorgt für schonendes Garen und ist natürlich eine ideale Beilage zum delikaten Rotbarsch.

Zutaten

```
Marinade:
2El     Zitronengewürzöl
        (oder Olivenöl mit Zitronensaft)
1Tl     Thymian getrocknet
1Tl     Salz
        schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1       Rotbarsch, ca. 200g
        (küchenfertig ohne Kopf, tiefgekühlt)

150g    Blattspinat (TK)
40g     Zwiebel
        Kräutersalz
        Bratbutter
```

Zubereitung

Auch wenn der Fisch bereits entschuppt ist, sollte man ihn nochmals nachschuppen. Dazu streift man mit einem scharfen, senkrecht gestellten Messer mit leichtem Druck

vom Schwanz her über die Fischhaut. Danach spült man ihn unter fliessendem Wasser ab.

Damit die Marinade auch ans Fleisch gelangt, wird die Haut auf jeder Seite ein paar Mal eingeschnitten, ohne dabei zu tief ins Fleisch zu schneiden. Das geht am besten mit einer Rasierklinge.

Zutaten für die Marinade vermischen und damit den Fisch ringsum üppig einpinseln. Eine Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 180° vorheizen.

Zwiebel eher grob hacken und in Bratbutter ca. 3 Minuten andünsten. Aufgetauter Spinat leicht ausdrücken und zusammen mit der Zwiebel 3-4 Minuten dünsten. Dabei mit Kräutersalz würzen.

Eine Gratinform mit Olivenöl auspinseln und den Boden mit Spinat auslegen. Rotzunge auf den Spinat legen, mit dem Rest der Marinade übergiessen und alles mit Alufolie abdecken.

In die Mitte des Ofens einschieben und 20 Minuten garen. Alufolie entfernen und weitere 10 Minuten überbacken.

Rotzunge mit dem Spinat auf einem heissen Teller anrichten.

Die Rotzunge hat wenig Gräten, nebst der Hauptgräte finden sich der Rücken- und der Bauchflosse entlang weitere Gräten, die sich aber mit der Gabel leicht entfernen lassen.