



Wolfsbarsch mit Kräuterfüllung in Alufolie

Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Wolfsbarsch mit etwa 1,8 kg oder 2 kleinere Exemplare mit 900 g, geschuppt und ausgenommen
- » 1 rote Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- » 1 Fenchelknolle, in feine Scheiben geschnitten
- » 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- » Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » 1 gehäufte TL Fenchelsamen
- » 4 Hand voll gemischte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Fenchelgrün, Dill, Estragon, Majoran, Lorbeerblätter
- » 3 unbehandelte Zitronen
- » 6–8 EL bestes Olivenöl

Zubereitung

Vorbereitung

1. Backofen auf 220°C vorheizen.

2. Ein Stück Alufolie fünfmal so lang wie der Fisch abreißen und in der Mitte zusammenfalten.

3. Zwiebel, Fenchel und Knoblauch in der vorderen Hälfte der Folie verteilen.

4. Fisch außen und innen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen.

5. Kräuter in die Bauchhöhle des Fisches geben.

6. Zwei Zitronen über den Fisch auspressen und die dritte in Scheiben schneiden und um den Fisch legen.

7. Alles mit Olivenöl beträufeln.

Zubereitung

1. Folienränder über den Fisch zusammenschlagen und gut falzen.

2. Fisch im vorgeheizten Ofen garen: Bei 1,8 kg für 40 Minuten oder bei zwei 900 g-Fischen für 20 Minuten.

3. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.