

Gebackene Felchen

4-Personen

Zutaten:

- 4 - Felchen, geschuppt und ausgenommen
- 4 - Salbeiblätter (zum Füllen)
- 4 - Rosmarinzweige (zum Füllen)
- 1 - Zitrone in Scheiben
- etwas - Butter für die Form
- 2 - Knollen Fenchel, in feinen Streifen
- 6 - Cherry-Tomaten , in Scheiben geschnitten
- 3 - Zweige Thymian , abgezupfte Blättchen
- 3 - Zweige Rosmarin , abgezupfte Blättchen
- ½ - Orange in Scheiben
- etwas - Olivenoel, kaltgepresst
- etwas - Meersalz
- etwas - Pfeffer aus dem Maggiatal
- 2 - dl Weisswein

Zubereitung:

Den Backofen auf 200-Grad vorheizen.

Fische unter fliessendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit jeweils einem Salbeiblatt, ½- Zitronenscheibe und 1- Rosmarinzweig füllen.

Auflaufform ausbuttern. Fenchel und Cherry-Tomaten in die Form verteilen und mit Kräutern bestreuen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann mit Orangen und Zitronenscheiben belegen, das Ganze mit Olivenoel beträufeln.

In einem Teller Salz und Pfeffer mischen, die Fische darin wälzen und dann auf das Gemüse in die Form legen.

Thymian und Olivenoel darübergeben.

45-Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Weisswein darüber giessen. Auf vorgewärmte Teller anrichten , als Beilage empfiehlt sich Kartoffeln oder Reis.