

Grillrezepte

Gegrillte Goldbrasse Im Backofen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Grillen,

4	Goldbrassen	1	Zitrone
	-a ca. 400 g		-Saft davon
8	Tomaten	4	Zweige Thymian
	-von bester	4	Lorbeerblätter
	-Qualität		Mehl
1	mittl. Zwiebel		Salz
100 ml	Olivenöl (1)		frisch gemahlener Pfeffer
250 ml	Olivenöl (2)		

Zum Garnieren

frische Basilikumblätter

Als Beilage

weißes Stangenbrot

Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten etwa fünf Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und die Kerne und den Saft vorsichtig ausdrücken.

Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Bräter in etwas Olivenöl andünsten. Die Tomatenhälften darauf legen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Olivenöl beträufeln und bei niedriger Hitze - 120 Grad - zwei Stunden im Backofen garen lassen. Den Garvorgang ständig überwachen (Hitze vielleicht herunterschalten), denn die Tomaten sollen leicht austrocknen, ohne jedoch braun zu werden.

Die Goldbrassen unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Je einen kleinen Zweig Thymian und ein Lorbeerblatt in die Fische geben. Die Fische von außen salzen und pfeffern, in Mehl wenden und anschließend auf beiden Seiten mit etwas Olivenöl (1) beträufeln.

Die Goldbrassen auf den Grill des auf 220GradC vorgeheizten Backofens legen und auf beiden Seiten so grillen, dass auf der Haut der Fische ein Gittermuster entsteht. Wenn die Haut knackige Bräune hat, den Grill abschalten und die Fische im Backofen bei etwas reduzierter Hitze gut zehn Minuten zu Ende garen.

Frisch ausgepressten Zitronensaft mit Olivenöl (2) gut verrühren. Die gebackenen Tomatenhälften auf vier vorgewärmte Teller verteilen, sodann je eine gegrillte Goldbrasse auf die Teller legen und rundherum das mit Zitronensaft gewürzte Olivenöl angießen. Zum Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu Stangenweißbrot reichen.