Steinbutt mediterran aus dem Ofen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Basilikum, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	3 St.
Fenchel	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Zitronen	2 St.
Olivenöl	4 EL
Steinbutt	2 St.
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

2. Inzwischen Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit Schale halbieren. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen. 1 Zitrone halbieren, Saft von 1/2 Zitrone auspressen und übrige Zitronen in Scheiben scheiden.

3. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln, Knoblauch, Fenchel und Tomaten mit 2 EL Olivenöl vermengen und mit Salz würzen. Gemüse an die Ränder schieben und die Kräuter in die Mitte des Backbleches geben.

4. Steinbutt waschen und trocken tupfen. Steinbutt mit der dunklen Seite nach oben auf die Kräuter legen und mit jeweils 1 EL Zitronensaft und Salz würzen. Butter in kleinen Stücken auf die Haut legen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Der Steinbutt ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht von der Gräte lösen lässt.

5. Zum Filetieren den Fisch entlang der Mittelgräte einschneiden. Entlang der Mittelgräte mithilfe eines Löffels das erste Filet von den Gräten trennen. Das zweite Filet aus der dunklen Hautseite ebenfalls von den Gräten schneiden. Fisch umdrehen und nun die Filets von der hellen Seite heraustrennen.

6. Filets mit mediterranem Gemüse auf Teller anrichten, mit etwas Bratensaft beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	780 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	94 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	21 g