



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Ganze Fische aus dem Ofen – so kriegst Du es gebacken

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 35 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 100 kcal

Zutaten

2 kg 1 Stück Fisch - geschuppt, ausgenommen, Kiemen entfernt und Flossen abgeschnitten

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

3 Esslöffel gutes Olivenöl oder Weidebutter

Salz, zum Anrichten

2 Stück(e) frische Bio-Zitrone

1 Handvoll frische Kräuter wie z. B. Petersilie, wenig Thymian, wenig Rosmarin, Lorbeerblätter

frische Kräuter wie z. B. Petersilie, wenig Thymian, wenig Rosmarin, Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Fisch mit kaltem Wasser abwaschen (inklusive des Bauchraums und evtl. Blutreste entfernen) und dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Zitrone waschen und dünn mit dem Sparschäler das Gelbe der Zitrone abschälen. Den Bauchraum des Fisches salzen und Kräuter, Gewürze und die Zitronenzesten in den Bauchraum stopfen. Den Fisch leicht mit dem einfachen Öl einreiben und salzen. Das Ganze auf ein Blech oder Gitter mit Backpapier legen und in den Ofen schieben. Je nach Größe den Fisch backen, bis du mit einer Pinzette eine Gräte vom Rücken (also dort wo die Flosse war) herausziehen kannst. Bei so einem großen Fisch dauert das je nach Ofen sicher 20 – 30 Minuten oder länger. Den Fisch herausnehmen und das Fleisch von der Rückengräte aus lösen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit gutem Olivenöl, Fleur de sel und frischem Zitronensaft genießen.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie erkennst Du gute Qualität beim Fisch?

• Woran erkennst Du eigentlich einen guten und frischen Fisch? Hier ein paar Merkmale:

Seite 2

Guter Fisch riecht nach Meer, wenn er aus dem Salzwasser kommt, und das sollte nicht

unangenehm riechen. Wer kennt nicht noch die Diskussionen von «Asterix», wenn einer der Dorfbewohner dem Fischhändler «Verleihnix» vorwirft, dass sein Fisch stinke?

- Frischer Fisch hat klare Augen, die nicht trüb oder milchig sind. Er hat außerdem schöne rote Kiemen, die nicht gräulich wirken. Das liegt daran, dass das Myoglobin noch nicht durch Sauerstoffkontakt zu Oxymyoglobin oxidiert ist.
- Das Fischfleisch ist fest. Wenn Du es mit dem Finger leicht eindrückst, geht es wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Je schneller das geht und je weniger der Unterschied zu vorher ist, umso frischer ist der Fisch. Passiert nicht mehr viel und es bleibt nach dem Drucktest so, wie es war – dann lass lieber die Finger davon.

Wo kaufst Du guten Fisch am besten ein?

Süßwasserfische kaufst Du am besten direkt aus einer Zucht in Deiner Nähe, von ortsansässigen Fischern (von denen es leider kaum noch welche gibt) oder über den Feinkost- / Fachhandel.

Salzwasserfische kaufe ich privat praktisch nur, wenn ich direkt am Meer bin und sie bei einem ortsansässigen Fischhändler kaufen kann. Selten beziehe ich sie über den Feinkost- / Fachhandel. Frag vorher nach, wann der Händler mit frischer Ware beliefert wird und kauf den Fisch direkt an diesen Tagen ein oder Du bestellst ihn vor.



Hier siehst Du die beste Dorade, die ich je zubereiten durfte.

Die große Frage: Zucht oder Wildfang?

- **Salzwasser**

Wildfang am besten mit einer Leine gefangen, hat die höchste Qualität. Anders als beim Fangen mit dem Netz lastet weniger Druck auf den einzelnen Tieren. Außerdem werden die Netze längere Zeit im Wasser gelassen und hinterher geschleppt und dann aus größerer Tiefe nach oben geholt. Durch den schnell wirkenden Druckunterschied kann die Qualität gemindert werden. Logischerweise kann dabei auch die Natur beschädigt werden oder zusätzliches im Netz landen. Der Nachteil von Wildfang: Er kann höher mit Schwermetallen, Plastik und Parasiten belastet sein. Da Wildfang immer seltener zu erwerben ist, steigt natürlich auch der Preis.

Bei Salzwasserfisch aus Zucht ist es wichtig, dass die Aufzucht nicht im Meer stattfindet, sondern in getrennten Becken. Sonst landet ungegessenes Futter und die Ausscheidungen der Fische ständig am gleichen Ort im Meer, was zu Problemen im Ökosystem führen kann. Diese Zuchtform ist finanziell aktuell oft noch unattraktiver, da höhere Produktionskosten entstehen.

Ich kaufe aktuell nur Wolfsbarsch und Doraden aus französischer Zucht, das ist von meinem Wohnort in der Schweiz aus der nächst gut erreichbare Ort.

- **Süßwasser**

Hier gibt es praktisch überwiegend nur noch Zuchtfische oder die Fische kommen aus Osteuropa und z. B. Italien. Ich kaufe aktuell meine Forellen und meinen Saibling aus einer Zucht in der Nähe von Luzern in der Schweiz.

Wie lagerst Du frischen Fisch bei Dir?

So kurz wie möglich (2-3 Tage) in einer Schale, mit Eis bedeckt und einem Gitter darunter, sodass das Tauwasser abtropfen kann. Die einzuhaltende Lagertemperatur muss am besten zwischen 0 und +2 °C liegen. Wichtig ist, dass der Fisch nicht im Tauwasser steht.

Welches sind die beliebtesten Speisefische bei uns?

Hier kommt es darauf an, was Dir am besten schmeckt. Die beliebtesten Salzwasserfische, die gehandelt

asser sind es



Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Du kannst den Fisch, die Kräuter und die Gewürze variieren. Du kannst auch mit exotischen Aromen z. B. in Richtung thailändisch oder indisch würzen oder wie im Rezept eher mit mediterranen Aromen arbeiten, wie z. B. Zitrone, Petersilie und Rosmarin.

Die Anekdote zur Dorade und wieso Steinbutt verbindet

Die Dorade vom Foto weiter oben war einer der schönsten Fische, die ich jemals kaufen durfte. Das war im Urlaub mit meiner Freundin in einem sehr guten Fischladen in Arcachon, Frankreich. Der Laden wurde uns von der Vermieterin empfohlen, sie meinte: «Dort fahren sogar die Leute von Bordeaux eine Stunde lang hin, um Ihren Fisch zu kaufen.» Der Fisch war natürlich viel zu groß für zwei Personen und wir haben auch am nächsten und übernächsten Tag noch gut davon gegessen.

Seit diesem Jahr sorgt meine Freundin Caroline (rechts auf dem Bild) dafür, dass meine Rezepte jede Woche für Dich auf SchnellEinfachGesund landen. Meine Schwester Maxi (links auf dem Bild) und Caroline haben sich bei der heutigen Zubereitungsmethode – genauer gesagt bei einem ganzen Steinbutt – kennengelernt: Du siehst – Kochen verbindet :-)!



Ein unvergesslicher Steinbutt!

Viel Spaß beim Nachkochen und verspeisen!

Mit lieben Grüßen

Felix