

Brasse vom Blech mit Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g (mit Grün) Fenchel
- 250 g (im Bund) Möhren
- 250 g kleine festkochende (z.B. Drillinge) Kartoffeln
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 küchenfertige Brasse
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 TL Butter
- für das Blech: etwas Olivenöl

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech fetten.

Fenchel putzen, waschen und das zarte Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in knapp 1 cm breite Spalten schneiden. Die Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und mit Schale je nach Größe halbieren oder vierteln.

Fenchel, Möhren und Kartoffeln auf dem Blech verteilen. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Das Gemüse mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Brasse innen und außen waschen, trocken tupfen, nach Belieben mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und in die Brasse füllen. Nach 10 Minuten Garzeit den Fisch auf das Gemüse legen und mit Butterflöckchen belegen. Brasse und Gemüse im Ofen auf der mittleren Schiene noch etwa 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen, mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen