

Pesce al forno

In Italien ist dieses Rezept ein echter Klassiker und auch hierzulande ist Pesce al forno als mediterraner Gaumenschmaus bekannt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

650 g	Fischfilets
350 g	Tomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
0.5 Bündel	Basilikum
0.5 Bündel	Petersilie
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Peperoncino ((scharfe Gewürzpaprika))
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für Pesce al forno den Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen. Eine Auflaufform mit einem Viertel des Olivenöls einpinseln. Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und rundherum salzen und pfeffern. In die Auflaufform legen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. In sehr kleine Stücke schneiden.
3. Basilikum, Petersilie und Rosmarin waschen, trockenschwenken und fein hacken. Peperoncino ganz fein zermörsern oder mit einem scharfen Messer (mit Handschuhen!) sehr,

sehr fein schneiden.

4. Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Rosmarin und Peperoncino mischen und auf den Fischfilets verteilen. Tomaten darüber geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
5. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 15-20 Minuten backen. Herausnehmen, kurz etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Zu Pesce al forno schmeckt knuspriges Weißbrot und ein leichter Weißwein.