

Pesce al forno con pinoli e uva passa - Fisch aus dem Ofen mit Rosmarin, Pinienkernen und Rosinen

Die Toskaner sind für ihre schlichten Fleischzubereitungen, bei denen das Fleisch zunächst in frischem Rosmarin mariniert wird, berühmt. Entlang der Mittelmeerküste wird auch Fisch gern mit dieser stark aromatischen Pflanze gewürzt. In diesem Rezept durchdringt sie das Fischfleisch, während der Balsamico-Essig mit den süssen Rosinen harmoniert.



Für 4 Personen

2 EL Olivenöl

2 kleine Red Snapper oder Seebarsche (je ca. 650 – 750 g, ausgenommen, aber mit Kopf und Schwanz)

2 EL frisch gehackter Rosmarin und einige Zweige zum Garnieren

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

125 g Rosinen

40 g Pinienkerne

60 ml Balsamico-Essig

60 ml Wasser

Scheiben von unbehandelten Zitronen, nach Belieben

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine grosse Backofenform mit etwas Olivenöl fetten.

Die Fische abspülen, trockentupfen und in die Backofenform legen. Die Fische von innen mit dem restlichen Öl bestreichen und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Im Inneren der Fische die Rosinen verteilen, die Pinienkerne aussen über die Fische streuen. Den Balsamico-Essig und das Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und gleichmässig über die Fische verteilen.

Die Fische werden nun bei 200 °C ca. 25 Minuten gegart.

Die Fische auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten. Die Pinienkerne und herausgefallene Rosinen mit dem Fischsud hinzugeben. Mit Rosmarinzweigen und nach Belieben mit Zitronenscheiben dekorieren und sogleich zu Tisch bringen.

Die Toskaner trinken dazu einen Rotwein aus der Chianti-Gegend, welcher dieses Gericht erstaunlich gut ergänzt. Viel Spaß beim Ausprobieren e buon appetito.