

Fisch a la Gerhard



Ab und zu bekommt man ja frischen Fisch von einem Fischer oder in einem Fischgeschäft, aber viele Crews trauen sich hier nicht ran. Hier eines meiner einfachen Lieblingsrezepte zum Thema Fisch.

Für 4 – 6 Personen:

3 – 4 Fische je nach Angebot (ca. 800 g – 1000 g)
1 Zwiebel, groß
Lauch od. Lauchzwiebeln
1 Paprika
Karotten
Oliven schwarz und grün
Kleine Tomaten
1 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Thymian, Zitronensaft

Vorbereitungen:

Den Fisch ausnehmen und schuppen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern.
Das Gemüse, je nach belieben, in Streifen, Würfel oder Scheiben schneiden.
Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, das Gemüse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
Die Fische auf das Gemüse legen, Thymian und Knoblauch darauf verteilen,
Einen Schuss Olivenöl über die Fische gießen und die Oliven und Tomaten um die Fische herum verteilen. Fertig - das war's auch schon.

Zubereitung:

Auflaufform ins vorgeheizte Rohr schieben, 180 Grad,
und ca. 35 – 45 Min. garen lassen
Dazu Weisbrot oder Oregano – Kartoffeln reichen

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 ½ Stunde