

## Garen im Ofen

Diese Zubereitungsart ist ideal für ganze Fische. Der Fisch wird meist auf dem Blech oder in einer Form, auf einem Gemüsebett, mit wenig Flüssigkeit und zugedeckt mit Alufolie im Ofen gegart.

## Zander auf Gemüsebett

Marinieren: ca. 1 Std.  
Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Garen im Ofen: ca. 30 Min.

2 **Zander**  
(je ca. 800 g, küchenfertig)

innen und aussen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Fische beidseitig mit einem Messer 3-mal ca. 5 mm tief schräg einschneiden, ohne dabei die Gräten zu verletzen (siehe Bild 3)

### Kräutermarinade

1 Esslöffel **milder Senf**  
1 Esslöffel **Zitronensaft**  
2 Esslöffel **Olivenöl**  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst  
2 Esslöffel **Estragon, Petersilie** und **Rosmarin**, fein gehackt

alles gut verrühren, Fische innen und aussen damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren

350 g **Chinakohl**, in ca. 2 cm breiten Streifen

1 **Rüebli**, in feinen Streifen

portionenweise (in 2 Portionen) blanchieren, auf einem Backblech verteilen darübergießen

1 dl **Weisswein**  
**Butterflöckli**

darauf verteilen

1 Teelöffel **Salz**

Fische innen und aussen salzen, auf das Gemüse legen. Blech zudecken (Bild 1)

**Garen im Ofen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen. **Garprobe:** (siehe rechts unten). Fische filetieren (S. 2).

**Pro Person:** 14 g Fett, 59 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1548 kJ (370 kcal)

**Garen im Ofen eignet sich für:** ganze grosse Fische (z. B. Seeteufel, Wolfsbarsch) oder für mehrere kleine Fische (z. B. Felchen, Goldbrassen).

### Garen im Ofen

#### Eignet sich für:

*ganze grosse oder mehrere kleine Fische:* Felchen, alle Forellenarten, Goldbrasse, Rotbarsch, Saibling, Seeteufel, Steinbutt, Wolfsbarsch, Zander  
*Filets:* Egli, Felchen, Flunder, alle Forellenarten, Goldbutt, Heilbutt, Lachs, Petersfisch, Rotbarbe, Rotbarsch, Rotzunge, Saibling, Seehecht, Seezunge, Steinbutt, Wittling, Wolfsbarsch, Zander

ganze grosse Fische (ca. 800 g)	ca. 30 Min.
ganze kleine Fische (ca. 600 g)	ca. 20 Min.
ganze kleine Fische in der Bratfolie (ca. 350 g)	ca. 20 Min.
Filets, je nach Dicke	10–15 Min.



1 Blech mit Alufolie gut zudecken, damit während des Garens kein Dampf entweicht.



2 **Saiblinge in der Bratfolie**  
1 **Bratbeutel** (ca. 55 cm lang) nach Angabe auf der Verpackung vorbereiten, ein Ende verschliessen, auf ein Blech legen. 300 g **Lauch**, in Streifen, blanchiert, und 200 g **Champignons**, in Scheiben, mit  $\frac{1}{4}$  TL **Salz** salzen, im Beutel verteilen. 3 **Saiblinge** (je ca. 350 g) marinieren und salzen wie Zander auf Gemüsebett, darauflegen. Beutel nach Angabe auf der Verpackung verschliessen. **Garen:** wie Zander auf Gemüsebett, Garzeit ca. 20 Min.



3 **Garprobe**  
Wenn der Fisch gar ist, lässt sich die Rückenflosse leicht herausziehen.

## Fische filetieren

---



Rohe Fische vom Fischverkäufer filetieren lassen.

### Gekochte Fische

Bei einigen Fischen (z. B. Forelle, Goldbrasse) sind die zarten Bäggli eine Delikatesse. Sie liegen etwas unterhalb der Augen. Bäggli auf

beiden Kopfseiten sorgfältig herauslösen.



Mit einem Fischmesser der Seitenlinie entlang bis auf die Gräten einschneiden, ohne diese dabei zu verletzen. Der Rückenlinie entlang einschneiden, mit einer Gabel das Rücken- und das Bauchfilet nach aussen umlegen.



Schwanzflosse entfernen. Das Ende des Rückrates mit den Fingern fassen und samt dem Kopf entfernen, dabei den Kopf sorgfältig mit dem Fischmesser vom unteren Fischfilet lösen.



Das untere Filet längs halbieren und die übrigen Gräten sorgfältig entfernen. Tipp: Nach Belieben die Fischhaut vor dem Servieren entfernen.