

Ganzer Fisch mit Gemüse im Ofen

(für 6-8 Personen)

Zutaten: 1 Fisch (z.B. Lachsforelle) ganz ca. 1.8kg
 2 Peperoni (verschiedene Farben)
 2 Zwiebeln, 2 Limetten oder Zitronen
 ca. 300 g Cherry-Tomaten
 2 Zehen Knoblauch, 1 Stange weisser Lauch
 2 Karotten
 1 Muesli-Schale gefrorenes gemischtes Gemüse
 3 Zweige frischer Rosmarie,
 3 Zweige frischer Thymian
 Salz und Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Den Fisch innen und aussen gut mit kaltem Wasser ausspülen. Die Peperoni in Stücke (ca. 2x2cm), die Zwiebeln in Ringe, Limetten in Scheiben, Lauch in Ringe, Karotten in dünne Scheiben und Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren.

Den Fisch innen und aussen gut mit Salz und Pfeffer würzen, kreuzförmig auf den dickeren Fleischseiten mehrmals einschneiden und auf ein Backblech legen. Das Gemüse putzen, klein schneiden und unter, in und auf den Fisch geben. Die Limette in Scheiben schneiden und auf und in den Fisch legen, den Knoblauch und die Kräuter sorgfältig in und um den Fisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl begießen.

Im vorgeheizten Backofen pro Kilo Fisch bei 200 Grad Umluft etwa eine halbe Stunde backen.

Dazu passt: Reis