

Fisch im Backofen, saftig gegart auf Zitronen

Mit Fleisch- und Fischsommelier Oliver Schendzielorz

Zutaten

1 frischer ausgenommener Fisch
pro Person
1 unbehandelte Zitrone pro Fisch
Salz
Pfeffer (oder Gewürze nach
Geschmack)
Scharfes Messer
Kerntemperaturfühler



zum Video

Zubereitung

1. Ofen auf 150°C Umluft aufheizen. (Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch 180°C nehmen, aber 150°C sind generell besser. Niemals mehr als 180°C einstellen, der Fisch trocknet sonst aus!)
2. Die Fische waschen und mit einem Geschirrtuch trocknen. (Achtung, Papiertücher bleiben am Fisch kleben!)
3. Die Zitrone halbieren, auf das Backblech stellen und den ausgenommenen Fisch auf die halbe Zitrone setzen. Wenn der Fisch größer als z.B. eine Forelle ist, nur ¼ von der Zitrone abschneiden (dann ist die Zitrone größer).
4. Den Kerntemperaturfühler steckt ihr am Rücken in die dickste Stelle vom Fisch. Auf 67°C einstellen und die Fische in den Backofen schieben. Je nach Größe dauert das 15-25 Minuten.
5. Anschließend filetiert ihr den Fisch (siehe Video) und würzt ihn nach Belieben.

TIP:

Anstatt den Fisch zu filetieren, könnt ihr auch die Haut abziehen und das Fleisch in Stücken vom Gerippe abnehmen (siehe Video).

Fettfische haben eine kleine Fettflosse und unterscheiden sich so von fettarmen Fischen.

Die Schuppen am Fisch entfernt man nur, wenn man die Haut essen möchte.