

Der Teufel der Meere

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

ca. 600 g Seeteufel mit Knochen,
5 Knoblauchzehen
60 g Butter
1 Spritzer Öl
6 Thymianzweige
1 EL Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen

Zwei Knoblauchzehen schälen und in kleine Stifte schneiden. Diese ca. 30 Sekunden im sprudelnden Wasser pochieren.

Den Fisch mit den Stiften spicken. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Allenfalls mit Küchenschnur binden.

Öl und Butter (so verbrennt die Butter nicht) in einem ofenfähigen Gerät schmelzen und aufschäumen lassen. Restliche Knoblauchzehen ungeschält dazugeben.

Fisch auf allen Seiten anbraten, dabei immer wieder mit der Butter übergießen. Thymian dazugeben, und alles ca. 5 Minuten in den Ofen schieben. Den Fisch dabei 2-mal drehen.

Den Essig dazu geben, und den Fisch für weitere 3 Minuten in den Ofen. Dann die Ofentüre aufmachen, Temperatur abschalten und ca. 5 Minuten nachziehen lassen.

Es ist etwas schwierig, dass der Fisch am Schluss auf den Punkt gebraten ist, wenn man den Backofen nicht so gut kennt. Deshalb ist es besser, wenn der Fisch eher nicht ganz durch ist (Fisch ist frisch), als wenn er totgebraten und trocken wird.