

Frank's Red Snapper



Zutaten für 4 Personen:

- * 2 küchenfertige Red Snapper (dt. Meerkarpfen)
 - o zusammen ca 1.200 g
 - o alternativ auch Rotbarsch oder Meerbarben
- * 1/2 Tasse Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen, gehackt
- * 6 Sardellenfilets, gehackt
- * 1/2 Glas Weißwein
- * 500 g Tomaten aus der Dose
- * 12 schwarze Oliven, entsteint und halbiert
- * 1 EL Kapern
- * 2 Zitronen
- * 4 Lorbeerblätter
- * 1 Bund Petersilie gehackt
- * 1 Zwiebel klein geschnitten
- * Salz
- * frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Red Snapper waschen, abtrocknen und mit einer halben Zitrone auf beiden Seiten beträufeln. Das Öl im Bräter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Sardellen in den Bräter geben und leicht anschwitzen.

Den Weißwein dazu und kurz verdampfen lassen.

Die Tomaten grob klein schneiden, hinzufügen und alles bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Die Fische innen und außen salzen und pfeffern.

Die Lorbeerblätter und die Fische in den Bräter legen und ca. 15 Minuten zugedeckt in der vorgeheizten Backröhre bei 220 Grad garen.

Den Fisch herausnehmen, die Lorbeerblätter entfernen.

Die Sauce mit den Kapern, Oliven, frisch gemahlenem Pfeffer und reichlich Zitronensaft geschmacklich abrunden.

Die Sauce auf die Teller verteilen, die Fische filetieren und auf jeden Teller einen 1/2 Fisch legen, oder was viel hübscher aussieht, den ganzen Fisch auf den Teller legen, dann müssen sich je 2 Personen einen Fisch teilen.

Den Fisch mit Zitronenspalten garnieren.

Dazu passt: Reis oder Baguette.

Guten Appetit