

Gemischte Fische aus dem Backofen mit Rucola und Aioli



Zutaten für 3 Personen:

150 g Seeteufel (eine dünnere Scheibe)
3 Knurrhahnfilets mit Haut
3 Filets vom Wolfsbarsch mit Haut
3 Streifen vom Welsfilet mit Haut
3-6 mittlere Riesengarnelen
150 g Austernpilze
150 g Paprikaabschnitte
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
100 g Mayonnaise aus dem Glas
3 Knoblauchzehen
100 g Rucola
2 Zitronen

1. Garnelen schonend auftauen, entdarmen, waschen und trocknen.
2. Fischfilets entgräten, waschen und trocknen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, Haut im Abstand von 20 mm einschneiden, mit Olivenöl einstreichen.
3. Für das Aioli die Knoblauchzehen in die Mayonnaise pressen und gut verrühren.
4. Ein Backblech auf einer oberen Stellung einschieben. Backofengrill vorheizen, das Blech heiß werden lassen.
5. Geputztes und in gefällige Abschnitte geschnittenes Gemüse

salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und auflegen.

6. Fische mit der Hautseite nach oben auflegen und alles ca. 10-15 Minuten grillen, je nach Art des Backofens.

7. Die harten Stängel bei dem Rucola abschneiden, waschen und trocknen. Mit dem Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl marinieren.

8. Fische und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Rucola und Zitronenscheiben garnieren.

Hinweise:

Die Fische für dieses Gericht wählt man nach Frische und Verfügbarkeit aus. Wichtig ist, dass mindestens zwei Sorten dünnere Filets mit Haut dabei sind.

Wenn Fischfilets dicker sein sollten: diese entsprechend länger grillen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Hauptspeisen, Fisch, Meeresfrüchte, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 30.01.2021