



ORF extra

Im Ganzen gebratener Fisch mit chiliwürziger Füllung

Im Sommer brate ich sehr gern ganze Fische und fülle sie dabei mit dieser klassischen würzigen Mischung aus der syrischen Küche - eine Masse aus Zwiebeln oder Schalotten, Haselnusskernen, gehacktem Koriander und etwas Chili. Der Fisch schmeckt köstlich direkt aus dem Ofen, doch man kann ihn auch einige Stunden im eigenen Saft ziehen lassen und dann bei Zimmertemperatur genießen. Wolfsbarsch oder Dorade eignen sich hierfür gut, aber auch ein größerer Fisch zum Teilen wie Steinbutt kann verwendet werden.

Für 4 Personen

2 ganze Fische (z.B. Wolfsbarsch oder Dorade), küchenfertig
1 Zitrone, halbiert
Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Füllung und das Topping:

50 g Haselnusskerne, gehäutet und fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 rote Chilis, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl
1 Bund Koriandergrün, Blätter und Stängel grob gehackt
½ Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

Zunächst für die Füllung in einer Schüssel Haselnusskerne, Knoblauch, Chilischoten, Zwiebel und gemahlene Gewürze mit Salz und Pfeffer und 1 guten Spritzer Olivenöl vermischen.

Die Hälfte der Füllung im Bauchraum der beiden Fische verteilen. Die verbliebene Füllung mit der Hälfte des gehackten Korianders vermischen und beiseitestellen.

Die Fische mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, dann kräftig salzen und pfeffern. So vorbereitet, im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Fische in eine Ofenform legen und die restliche, mit Koriander vermischte Füllmasse auf der Oberseite verteilen. Die Zitronenscheiben darauflegen.

Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und die Fische 30-35 Minuten braten, bis sie vollständig durchgegart sind, das Fleisch ist dann weiß und saftig. Aus dem Ofen nehmen.

Die Fische mit dem restlichen Koriander bestreuen und servieren.