HECHT MIT GEMÜSE, ZITRONEN UND PETERSILIE AUF BACKBLECH

Zutaten für 4 Personen:

1 Hecht (ca. 1,5 kg, küchenfertig), 500 g fest kochende Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln, 2 unbehandelte Zitronen, 2 Peperoni (gelb und rot), Meersalz, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie, Olivenöl

Zubereitung: Den Ofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Hecht innen und außen gründlich unter fließendem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Zitronen halbieren, eine Hälfte beiseite legen und den Rest vierteln. Die Peperoni waschen und nach Belieben halbieren oder ganz lassen.

Den Fisch innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Saft der Zitronenhälfte beträufeln. Mit der gewaschenen und trocken geschüttelten Petersilie füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Rundherum alle vorbereiteten Zutaten verteilen, salzen und alles mit Olivenöl beträufeln.

Im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Tipp: Wegen seines festen, weißen und sehr aromatischen Fleisches ist der Hecht als Speisefisch beliebt – vor allem in der Gewichtsklasse zwischen 1 und 3 Kilogramm. Schwerere Hechte sind meist etwas trocken. Ein Problem sind die vielen, kleinen, spitzen Gräten – der Grund, warum der Hecht dann doch meistens in Klößen oder Farcen landet. Er lässt sich nur mit viel Mühe und speziellen Pinzetten entgräten, dann ist das Fleisch allerdings besonders köstlich. Am leichtesten lässt sich der Fisch nach dem Garen von Gräten befreien!