



# GEBACKENER SEEBARSCH MIT KRÄUTERN UND ZWIEBELN



Für 2 Portionen

## ZUTATEN

Fisch:

- 1 ganzer Seebarsch
- 1 fein gehackte, rote Zwiebel
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Chili
- 1 TL geröstete Fenchelsamen
- 3 EL fein gehackter Estragon
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- 2 EL fein gehackter Dill
- 1 klein geschnittene, grüne Chili
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Olivenöl

Salat:

- 50 gr Brunnenkresse
- ¼ TL Senf
- ¼ TL Apfelessig
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel, Salz, Kurkuma, Chili, Fenchel, Estragon, Schnittlauch, Dill und die grüne Chili in einer Schüssel vermengen. Saft der Limette und einen Esslöffel Olivenöl dazugeben und gut verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Fisch mittig darauf legen. Mit der Zwiebelmischung füllen und den Rest auf dem Fisch verteilen. Einen Esslöffel Olivenöl über den ganzen Fisch verteilen. Die Ränder des Backpapiers so zusammenfalten, dass der Fisch komplett verpackt ist. Das Fischpäckchen auf Einschubhöhe 3 für 25 Minuten backen. Je nach Größe des Fisches gegebenenfalls etwas länger.

Für den Salat die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken-schütteln. In einer Schüssel das Salatdressing zubereiten und so lange durchrühren, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Kurz vor dem Servieren das Dressing über die Brunnenkresse tröpfeln.

Vorsichtig den fertig gebackenen Fisch öffnen und zusammen mit dem Salat servieren.