

Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.

Brassen Rezept – gebackene Brasse



Brassen gelten als ungenießbare Fische. Aber nicht aufgrund ihres Fleisches, sondern weil sie sehr viele Gräten haben. Besonders die Y-artigen Gräten sind sehr unbeliebt und verhaken sich gut im Hals eines Menschen. Wie man trotzdem gefallen an Brassen finden kann, zeigen wir dir hier.

Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)

- 1 Brassen ca. 1 1/2 Kg
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 150g Schalotten
- 2 Bund glatte Petersilie
- 3 EL Butter
- 1 TL scharfer Senf
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Möhre
- 1/8 ltr. Weißwein.

Die Brasse schuppen, ausnehmen, waschen und gut trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer innen und außen würzen.

Schalotten und Petersilie feinhacken, mit 1 EL Butter etwa 10 min. sanft dünsten.

Den Fisch von beiden Seiten im Abstand von etwa 3 cm flach einschneiden. Die Hälfte der Petersilienmischung in den Bauch füllen, außenherum den Fisch mit Senf einstreichen

Den Fisch in einen gefetteten Bräter legen. Sellerie und Möhren klein schneiden und drumherum verteilen, den Wein angießen. Die Form mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200 Grad 20 min. backen.

Dann die Folie entfernen. Restliche weiche Butter mit der übrigen Petersilienmischung verrühren und Offen 10 min. weiterbacken.

Wir empfehlen dazu Kartoffeln und Gemüse.

Mit freundlichen Grüßen

Sportfischereiverein Aschendorf e.V.

