



Merlu a la portuguesa - Fischgratin mit Merlan und Tomaten

Der Merlan, auf deutsch Wittling, gehört zu der Familie der Dorsche, sein Fleisch ist sehr zart, zerfällt aber beim Braten sehr leicht. Die Zubereitung als Gratin nach portugiesischer Art ist da vorteilhaft, da die Filets dabei eingebettet in Tomatenstücke und Zwiebel schonend im Ofen gegart werden. Grob gehackte schwarze Oliven, Kapern und frischer Oregano sorgen dabei für eine gute Würze - Ein feiner Fischgratin mit mediterranem Charme.

Als Beilage: Junge gebratene Kartoffelchen.

Zutaten (2 Portionen)

320g Merlan-Filets
8 Piccadilly-Tomaten
1 Zwiebel, ca. 40g
30g schwarze Oliven, entsteint
1El feine Kapern
1El frische Oregano-Blättchen
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Merlan-Filets beidseitig leicht salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft einpinseln. Filets in 2 Stücke schneiden und einrollen.

Zwiebel längs halbieren und zu schmalen Streifen schneiden. In Olivenöl dünsten, bis sie weich, aber nicht braun sind.

Tomaten zu groben Stücken schneiden.

Eine Gratinform mit Olivenöl ausstreichen, Tomaten und Zwiebel einfüllen, etwas vermischen und leicht salzen.

Ofen auf 220° vorheizen.

Gerollte Filets in das Tomaten-Bett legen, dabei etwas eindrücken, damit sie gut von Tomaten umgeben sind.

Oliven grob hacken und zusammen mit den Kapern über den Gratin streuen. Oregano darüberstreuen und den Gratin mit etwas Olivenöl beträufeln.

In der Mitte des Ofens ca. 25 Minuten gratinieren.







