

- Boddenhecht spezial –

Den ausgenommenen Hecht innen mit Butter und Salz austreichen und je nach Gusto (frische) Rosmarinzweige, Zitronenscheiben etc. einlegen. Den Hecht dann auf ein Backblech legen und mit Butterstückchen bedecken oder mit Butter einreiben.

Rundherum geschnittene Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Champignons verteilen, mit Pfeffer, Salz und etwas Curry würzen. Das ganze bei 180 grad (vorgeheizt) in den Backofen. Nach ein paar Minuten mit einer halben Flasche Weißwein übergießen.

40 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten den Hecht mit der Flüssigkeit vom Blech übergießen

10 Minuten vor Ende kann man dann das ganze noch mit Sahne übergießen.

Insgesamt bleibt der Hecht dadurch extrem saftig und man kann das Fleisch wunderbar ablösen ohne alle Gräten mitzunehmen.

Das Gemüse in der Soße dazu ist extrem lecker. Einfach frisches Baguette dazu essen.

Alles nach Gefühl umsetzen.

Rezept von Dr. Michael Heinke

