

Hecht in Alufolie gebacken

Gewürzter Hecht in Alufolie für 4 Personen.

Zutaten:

Ganzer Hecht ca. 2,5 Kg (ausgenommen)

je 2 20 cm Zweige Rosmarin,

Bohnenkraut und Thymian

1 mittel große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

Pfeffer, Salz

Tomaten-Bruscetta (trockenes Fertiggewürz)

Zubereitung:

Den Hecht ausnehmen & säubern. Etwas abtupfen, danach von außen gleichmäßig Salzen und Pfeffern. Etwa einen Esslöffel des Tomaten Brusquetas gleichmäßig im Bauchraum verteilen, Pfeffer und Salz dazugeben (wer mag auch gerne etwas scharfe, gemahlene Pepperoni).

Danach die Zweige ebenfalls gleichmäßig im Bauchraum verteilen. Zwiebel und Knoblauch vierteln und abwechselnd auch in den Bauchraum geben. Auf dem Alupapier (doppelte Hechtlänge)das Olivenöl verteilen und den Hecht darauflegen. Alufolie nach Vorne zum Kopf umlegen und gut nach oben zuklappen. Dann auf ein Backblech legen und ca. 40-45 Minuten bei 200 Grad backen. Danach auf einer Platte herrichten und die im Bauchraum befindlichen Zweige & Zwiebeln entfernen. Dazu Salzkartoffeln mit [Butter](#) oder Dillsauce. Guten Appetit wünscht Hartmut Post.