



Fischdünsten ohne Wasser

Susuz Balık Buğulaması



1 kg Fisch nach Wahl
1 Kaffetasse Öl
3-4 Lorbeerblätter
1 entsaftete Zitrone
8-10 Petersilienzweige
1 große Tomate
1 KL Salz
1 Prise Pfeffer

Fisch säubern, waschen und trocken tupfen.

In einen breiten Topf die Fische einreihen und in die Zwischenräume Lorbeerblätter und Zwiebelringe geben.

Mit Öl und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und den Deckel des Topfes schließen.

Auf mittlerer Hitze 25-30 Minuten garen.

Den Herd ausschalten und nach 10 Minuten den Deckel öffnen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Den Deckel des Topfes wieder schließen.

Lauwarm servieren.

Tipp: Das Garen ohne Wasser kann auch im Backofen gemacht werden.