Weinempfehlung:

Holzfassgereifte Weißweine, z.B. Longridge Chenin blanc oder Drius Chardonnay

Oder rote fruchtbetonte, kräuterwürzige Südfranzosen wie z.B. Charité oder Prieuré des Mourgues.

Mediterranes Gemüse

1. Vermengen Sie folgende Zutaten mit einem Pürierstab zu einer einfachen Marinade: Olivenöl, 1 Teelöffel Honig, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin, Fenchelsamen und abgeriebene Zitronenschale
2. Verschiedene Gemüse wie Paprika, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Karotten, Tomate in ganz grobe Stücke schneiden. Z.B. Paprika vierteln.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit der Marinade gut vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Derweil Ofen auf 180 °Grad vorheizen.
5. Gemüse in Ofenform geben und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

Fischfilets

1. Olivenöl mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer, Majoran und abgeriebener Zitronenschale zu einem Kräuteröl vermengen.
2. Filets von weißfleischigem Fisch (Steinbeisser, Seeteufel, Heilbutt etc. oder auch Lachsfilet) mit diesem Kräuteröl einreiben und in eine Kasserole geben.
3. Dann die Kasserole mit den marinierten Fischfilets für 15 Minuten ebenfalls in den Ofen geben und mit dem Gemüse fertiggaren.