Rezept

Rotbarsch-Zucchini-Gratin

Ein Rezept von Rotbarsch-Zucchini-Gratin, am 02.05.2024

Zutaten

1	Zwiebel
400 g	Zucchini
50 g	rote Linsen
	Salz
2	Rotbarschfilets (à ca. 150 g)
100 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	kleiner Zweig Rosmarin
175 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
15 g	Parmesan, gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 381 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen.

2. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini, Rosmarin und Linsen in eine Auflaufform füllen. Die Brühe darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.

3. Inzwischen die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Mit dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Fischfilets ebenfalls salzen und pfeffern. Möhrenmasse darauf verteilen. Die Filets nach ca. 20 Min. Backzeit auf dem Zucchinigemüse verteilen und das Gericht im Ofen fertig garen. Gegebenenfalls noch wenig Brühe nachgießen, so dass das Gemüse nicht anbrennen kann.