

Rezept

# Chili-Fisch aus dem Ofen

Ein Rezept von Chili-Fisch aus dem Ofen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>8 Scheiben</b> TK-Fischfilet (z. B. Kabeljau; à ca. 100 g)	Salz
Pfeffer	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	1-2 rote Chilischoten
<b>1</b> Limette oder 1 kleine unbehandelte Zitrone	<b>4 EL</b> neutrales Öl
<b>1 Bund</b> Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)	Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Eine ofenfeste Form mit Öl einfetten, gefrorene Fischfilets hineinlegen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

---

2. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, die Chili(s) waschen, putzen und die Samen entfernen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Mit den Frühlingszwiebeln mischen, über den Fisch streuen.

---

3. Limette oder Zitrone heiß waschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden und diese obenauf legen. Das Öl darüber träufeln. Die Fischfilets im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. braten, nach der Hälfte der Garzeit wenden. Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln, hacken und zum Servieren obenauf streuen.