

Rezept

Chili-Fisch aus dem Ofen

Ein Rezept von Chili-Fisch aus dem Ofen, am 10.05.2026

Zutaten

8 Scheiben TK-Fischfilet (z. B. Kabeljau; à ca. 100 g)	Salz
Pfeffer	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1-2 rote Chilischoten
1 Limette oder 1 kleine unbehandelte Zitrone	4 EL neutrales Öl
1 Bund 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.