

Rezept

Fischfilet auf Ratatouillegemüse

Ein Rezept von Fischfilet auf Ratatouillegemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 rote Paprika (ca. 200 g) | 1 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g) |
| 2 Tomaten (ca. 150 g) | 1 rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl |
| 1 TL getrocknete Kräuter der Provence | Salz |
| Pfeffer | 2 TL Zitronensaft |
| 400 g Fischfilet (z. B. Seelachs) | Pergamentpapier |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Paprikaschote halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren und dabei den Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Vorbereitete Zutaten, 2 EL Öl, getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft vermengen. Pergamentpapier in 2 Stücke (50 cm × 30 cm) schneiden und das Gemüse darauf verteilen.
3. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleichgroße Stücke teilen. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse setzen. Das restliche Öl darüber träufeln. Papier über dem Fisch zusammenschlagen und an den Seiten verschließen. Auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. garen.
4. Päckchen aus dem Ofen nehmen und jeweils auf einen Teller setzen. Vorsichtig öffnen. Dazu schmeckt Couscous.