

Rezept

Fischfilets mit Tomaten und Oregano

Ein Rezept von Fischfilets mit Tomaten und Oregano, am 30.11.2023

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---|
| 500 g feste reife Tomaten | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Frühlingszwiebeln | ½ Bund Oregano |
| 4 EL Olivenöl | 4 Fischfilets (je etwa 180 g; z. B. Heilbutt, Seelachs oder Wolfsbarsch) |
| Salz | Pfeffer, frisch gemahlen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Tomaten waschen und quer zu den Samenkammern in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Oregano waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Oregano mit dem Olivenöl mischen.
2. Die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Tomaten in einer ofenfesten Form auslegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Hälfte der Gewürzmischung darauf verteilen. Die Fischfilets darauf legen und die übrige Gewürzmischung darüber geben. Mit den restlichen Tomatenscheiben belegen und diese leicht salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. garen.