Rezept

Ofen-Fischfilet mit Zitronen-Kräuter-Erbsen

Ein Rezept von Ofen-Fischfilet mit Zitronen-Kräuter-Erbsen, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Fisch:

- **2** weiße Fischfilets (am besten »Loins«, z. B. Kabeljau; à 200 g)
- **3 Zweige** Thymian
- **1 TL** Pul Biber
- **½** Bio-Zitrone
- Pfeffer
- **2 TL** Olivenöl
- **1** Knoblauchzehe
- **½ TL** Sumach
- **3 Msp.** Chilipulver
- Salz

Für die Erbsen:

- **300 g** TK-Erbsen
- **1** Zucchino
- **3 Stängel** Dill
- **½** Bio-Zitrone
- **1 EL** Joghurt (3,5 % Fett)
- **1 TL** Olivenöl
- Salz
- **4** Frühlingszwiebeln
- **4 Stängel** Basilikum
- **1 EL** Crème légère
- **1 TL** Pul Biber

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 11 g F, 48 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Für den Fisch den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Fischfilets trocken tupfen und auf das Backblech legen. Das Öl in ein Schälchen geben, den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Thymian, Sumach, Pul Biber und Chilipulver mit dem Knoblauchöl verrühren. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und mit 3 Spritzern Zitronensaft unter das Öl mischen (die Zitrone beiseitelegen).

2. Die Fischfilets mit dem Würzöl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im Backofen (Mitte) in 15-20 Min. garen.

3. Inzwischen für die Erbsen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Salzen, die Erbsen hineingeben und 2-3 Min. kochen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Zucchino putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken schütteln, den weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft mit Crème légère, Joghurt und Pul Biber mischen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die weißen Zwiebelringe darin hellbraun braten, den Knoblauch kurz mitbraten. Den Zucchino 2-3 Min. mitbraten, salzen und pfeffern. Die Erbsen darin unter Rühren heiß werden lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und nach 1-2 Min. die Crème-légère-Mischung, Kräuter und gut die Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die übrige Zitrone halbieren und zum Beträufeln dazu servieren.