

Rezept

Ofenfisch mit Sesamkartoffeln

Ein Rezept von Ofenfisch mit Sesamkartoffeln, am 25.04.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	2 Bio-Zitronen
3 Zweige Thymian	80 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1 EL Honig	2 EL Kapern
250 g Dattel- oder Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	800 g kleine, junge Kartoffeln
50 g Butterschmalz	4 Fischfilets (à ca. 150 g, z. B. Seelachs oder Kabeljau)
1 rote Paprikaschote	2 Zucchini
2 EL Sesamsamen	1/2 Bund Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Oliven in dicke Ringe schneiden. Honig, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch, Thymian, Oliven und Kapern in einer Schüssel verrühren. Tomaten waschen, halbieren und mit der Marinade mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. braten, bis sie rundherum gut gebräunt sind.
3. Inzwischen den Fisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffeln in eine Hälfte des Bräters schieben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen. Paprika und Zucchini in der anderen Hälfte bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Die Hälfte der marinierten Tomaten in den Bräter geben und vorsichtig mit den Kartoffeln und dem Gemüse vermengen. Fischfilets darauflegen und restliche Tomaten darauf verteilen. Im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 15 Min. garen.
5. Inzwischen den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die übrige Zitrone vierteln. Den Fisch mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Dill bestreuen und die Zitronenviertel dazu servieren. Dazu passt ein Dip aus saurer Sahne und frisch gehackten Kräutern.