

Rezept

Ofengemüse mit Backfisch

Ein Rezept von Ofengemüse mit Backfisch, am 28.06.2026

Zutaten

600 g kleine Kartoffeln	1 Zwiebel
1 rote Paprika	1 Zucchini
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 TL Zitronensaft
1 gehäufter TL Senf	1 TL flüssiger Honig
400 g Kabeljaufilet	1 TL geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 13 g F, 21 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 2 EL Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. rösten.
3. Inzwischen für das Dressing den Zitronensaft mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Fisch trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Paprikapulver mit 1 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch von beiden Seiten damit einpinseln. In einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 2 Min. braten.
5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Dressing mischen und zum Fisch servieren.