

Rezept

Steinbeißer auf Ofengemüse

Ein Rezept von Steinbeißer auf Ofengemüse, am 19.04.2024

Zutaten

2	kleine Zucchini (ca. 300 g)		je 1 gelbe und orange Paprikaschote
600 g	Steinbeißer- oder Kabeljaufilet	3 EL	Zitronensaft
	Salz		Pfeffer
8 EL	Olivenöl	125 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Kräuter der Provence	200 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen	100 g	grüne Oliven
	Olivenöl für die Form		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fischfilet in vier Stücke schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine große Gratinform mit Olivenöl einfetten. Zucchini und Paprika darin verteilen. Das Öl, Brühe, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren und darübergießen. Gemüse im Ofen (Mitte) 10 Min. dünsten. Tomaten waschen. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.
3. Fischfilets, Knoblauch, Oliven und Tomaten auf dem Gemüse verteilen. Mit etwas Dünstflüssigkeit begießen und weitere 20 Min. im Ofen (Mitte) garen.