

Fischfilet im Gemüsebett © Sylvia

Zutaten (für 4 Personen)

Etwas Margarine

500 g Fischfilet (Kabeljau oder Seelachs, frisch oder TK)

Zitronensaft

200 g Zucchini

200 g Paprikaschoten, gelb oder rot

200 g Gurke

1 kleine Zwiebel

Weißer Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence

15 g Sonnenblumenöl

200 g gewürfelte Tomaten (Konserve)

Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver, Kräuter der Provence, Paprika edelsüß

Zubereitung:

Eine Auflaufform mit Margarine ausfetten

Gefrorenen Fisch auftauen lassen, frischen Fisch waschen, trocken tupfen.

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, zur Seite stellen.

Alles Gemüse waschen. Zucchini, Paprika, Gurke würfeln (Evtl. Kerne bei Gurke entfernen). Zwiebeln würfeln.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180° Umluft vorheizen.

Fischfilets mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence würzen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb

andünsten. Gemüse hinzugeben, 5 Min. in geschlossener Pfanne dünsten.

Tomaten zugeben, kurz erhitzen, mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver, Kräuter der Provence, Paprikapulver abschmecken.

Eine Lage Gemüse in die Auflaufform geben, Fischfilets darauf legen, darüber das restliche Gemüse.

Je nach Dicke der Fischfilets 40-50 Min. auf mittlerer Schiene garen.

