

Portugiesischer Ofenfisch mit Kartoffeln



Zutaten für 2 Portionen:

2- 4 Fischfilets (je nach Größe, z. B. Kabeljau, Lachs oder Barsch)
500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten (rot)
250 g Brokkoliröschen
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (mild)
1 TL getrockneter (Zitronen)Thymian
1 TL getrockneter Oregano
1 Zitrone (Saft und Schale)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Bund frische Petersilie (optional)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 5–10 Minuten vorkochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Die Brokkoliröschen kurz mitgaren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in Streifen schneiden und beiseitestellen.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz marinieren lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl andünsten. Die vorgegarten Kartoffelscheiben mit dem Brokkoli abtropfen lassen und gleichmäßig dazu geben, die Paprikastreifen darüber verteilen. Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln und alles gut vermischen.

Die Fischfilets auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 25–30 Minuten backen, bis der Fisch zart ist und die Kartoffeln goldbraun sind.

Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

