

Fischfilets mit Ofengemüse

Hier ein Rezept für schmackhafte Fischfilets mit Ofengemüse. Das gesunde Low Carb Gericht schmeckt bestimmt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

2 Stk.	Zucchini (kleine)
2 Stk.	Paprika
2 Stk.	Karotten
4 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl extra vergine
1 TL	Oregano (getrocknet)
	Salz und Pfeffer
4 Stk.	Fischfilets (z.b.Kabeljau, Seelachs, Zander, Makrele, etc.)
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Zitronen
	Öl

Zubereitung

1. Für die **Fischfilets mit Ofengemüse** den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und zerschneiden. Jetzt das Gemüse in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und das Olivenöl darüber gießen.
2. Im vorgeheizten Backofen zirka 30 Minuten garen.

3. Die Fischfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In einer Pfanne mit etwas erhitztem Öl auf beiden Seiten einige Minuten braten.
4. Das Ofengemüse auf Teller anrichten und die gebratenen Fischfilets darauf legen.

Tipp

Beim Ofengemüse nach Belieben variieren. Festes Gemüse kleiner schneiden als weiches Gemüse, damit alles zirka gleichzeitig gart.