Kräuterfisch mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse

Ein wunderbar frisches und leichtes Rezept: Kräuterfisch mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse, besonders lecker mit neuen Kartoffeln.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

Für das Gemüse

400 g	Kartoffeln (speckige)
200 g	Zucchini
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Zweige	Thymian
2 TL	Olivenöl

Für den Kräuterfisch

2 Stk.	Fischfilets
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Zitronenschalen
1 Handvoll	Kräuter

Zubereitung

1. Zu Beginn für den **Kräuterfisch mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse** das Backrohr auf 180°C vorheizen.

2. Anschließend Kartoffeln waschen, abbürsten und in einem Dämpfeinsatz etwa 15 Minuten

vorgaren. Danach schälen und in große Stücke schneiden. Zucchini in schmale Scheiben schneiden.

3. Als nächstes die Kartoffeln und Zucchini in der Mitte auf zwei Stück Aluminiumfolie aufteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, jemals einen Thymianzweig darauflegen und mit Olivenöl beträufeln. Danach die Aluminiumpäckchen mit den Kartoffeln und Zucchini gut verschließen.

4. Als weiteres zwei Stück Aluminiumfolie für den Kräuterfisch jeweilig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zitronenschale zusammen mit dem gewürzten Fischfilet auf die Folie legen und das Fischfilet mit Kräuter überstreuen, danach die Alufolie gut verschließen.

5. Alle Aluminiumpäckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten garen. Anschließend öffnen und den Kräuterfisch mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse servieren.

Tipp

Statt Aluminiumfolie kann man den Kräuterfisch mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse auch in der Pfanne garen. Empfehlenswert sind zwei Fischmahlzeiten pro Woche, da die ungesättigten Fettsäuren im Fisch blutdrucksenkend wirken.