

SEELACHSFILET MIT GEMÜSE AUS DEM OFEN

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



35 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Seelachsfilet
- 1 Paprika
- 100 g Mini-Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 schwarze Oliven
- Salz
- 1 EL Olivenöl



nach Belieben

- frische Kräuter (einige Zweige Thymian oder Rosmarin)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor. Nimm eine Auflaufform und gib etwas Olivenöl auf den Boden. Lege die Fischfilets hinein und salze sie von beiden Seiten.
2. Wasche die Paprikaschote, die Lauchzwiebel und die Tomaten. Schneide die Paprika in mundgerechte Stücke und die Lauchzwiebel in Ringe. Gib das Gemüse einfach so mit in die Auflaufform, die Tomaten bleiben im Ganzen.
3. Füge nun noch die Oliven hinzu und dann geht es für ca. 20 Minuten in den Ofen. Sollte dein Gemüse dunkel werden, so verrührst du es zwischendurch einfach vorsichtig.
4. Serviere das Ofen-Seelachsfilet mit einer beliebigen Beilage und etwas frischer Zitrone.

Nährwerte pro Portion: 275 kcal | KH 9 g | E 40 g | F 10 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

