

Fisch mit Gemüse aus dem Backofen

Garzeit 30 - 45 Min. /
Vorbereitung 60 Min.

Zubereitung - einfach -

Benötigt wird:

Alle Angaben sind
Ca.-Angaben. Nehmen Sie von
allen Zutaten so viel, wie es
Ihnen schmeckt bzw. für
wieviele Personen Sie dieses
Gericht kochen.

- 1 Meeresfisch mit 1 - 1,5 kg (hier ein Kabeljau)
- 1 große Zwiebel
- 5 Zehen Knoblauch
- 5 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 1/2 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

Vorbereitung

(1) Kartoffeln als Pellkartoffeln vorkochen.

(2) Zucchini in Scheiben schneiden, Karotten in grobe Streifen schneiden und ca. 10 Min. vorkochen.

(3) Den Fisch mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern und etwas gehackte Petersilie und Dill in den Fisch geben.



(4) Ca. 4 EL Olivenöl in einen großen Bräter geben. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Fisch im Bräter auf eine Lage Tomatenscheiben legen. Wichtig, dann klebt der Fisch im Bräter nicht an. In Spalten geschnittene Zwiebeln, in Streifen geschnittene Paprikaschote, grob gewürfelte Knoblauchzehen und die restliche Petersilie und den Dill um den Fisch verteilen. Den Fisch noch mit Tomatenscheiben bedecken. Dies jetzt bei 200 Grad für ca. 15 Min. in den Backofen.



(5) Nach den ca. 15 Min. die in dicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln, die vorgekochten Zucchini und Karotten zugeben und alles durchmischen. Salzen. Gemüsebrühe angießen, dass der Boden des Bräters ca. 1 cm bedeckt ist. Die 2 Lorbeerblätter zugeben.



Alles nochmal für ca. 20 - 30 Min. bei 200 Grad in den Backofen. U. U. zwischendurch das Gemüse nochmal durchmischen. Zum Schluss bei ausgeschaltetem Ofen alles noch 10 Min. ruhen lassen.

(6) Den Fisch im Bräter servieren.



Kali orexi

[zurück zur Auswahl](#)

[\[HOME \]](#)