

# Fischfilet auf mediterranem Gemüse gedünstet

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfacher geht's kaum, leicht, mit tollen Aromen

## Zutaten

- 600 g - 800 g Fischfilet, küchenfertig in 4 Portionen
- (Geht auch z. B. mit: Rotbarsch, Blauleng, Heilbutt, Seelachs, Steinbeißer etc.)
- Saft 1 Zitrone
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Spalten
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 gelbe Paprikaschoten, entkernt, gewaschen, in 2 cm großen Blättern
- 2 rote und rote Paprikaschoten, entkernt, gewaschen, in 2 cm großen Blättern
- 500 g Staudensellerie, geputzt, gefädelt, gewaschen, in 2 cm großen Stücken
- 150 g schwarze Oliven
- 100 g kleine Kirschtomaten ohne Blüte
- 5 Stiele frischer Thymian, gezupft
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Gemüsefond
- 3 - 4 EL trockener Wermut, Noilly Prat
- 75 ml trockener Weißwein, etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren. Den Backofen auf 200 ° c vorheizen, mit Umluft 175 ° C.

## Schritt2

Den Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie in dem Olivenöl 3 - 4 min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Salzen und pfeffern, kurz angehen lassen. Mit Noilly Prat, Weißwein und dem Gemüsefond aufgießen, die Oliven und Tomaten dazu geben, etwas 2/3 der Kräuter verrühren.

## Schritt3

In eine ausreichend große Auflaufform füllen und den Fisch nebeneinander obenauf legen, salzen und pfeffern.

## Schritt4

Ca. 20 min. auf der mittleren Schiene garen, heraus nehmen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

## Schritt5

Anrichtevorschlag:

## Schritt6

Das Fischfilet auf dem Gemüse anrichten, dazu schmeckt Wasabi Kartoffel - Pürree

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** heilbutt, kirschtomaten, knoblauch, Noilly Prat, oliven, Paprikaschoten, rotbarsch, seelachs, Staudensellerie, Steinbeißer, wasabi, Weißwein

**Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-auf-mediterranem-gemuese-geduenstet/>