

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/>