

Fischfilet in Olivenöl

Nährwerte pro Person: Eiweiss 23 g, Fett 24 g, Kohlenhydrate 1 g, 320 kcal

Fischfilets vom Zander, Wolfsbarsch oder von der Dorade duften herrlich, wenn sie mit Zitrone, Kräutern, Knoblauch, Olivenöl und Oliven im Ofen gegart werden.

Zutaten

Hauptgericht
Für 4 Personen

500 g	Zander-, Wolfsbarsch- oder Doradenfilet
	Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
½ Bund	gemischte Kräuter, z. B. Thymian, Oregano
2	Knoblauchzehen
1 dl	Olivenöl
einige	grüne Oliven
	Fleur de sel

So gehts

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Backofen auf 160 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Pfeffer würzen.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Fisch mit der Haut nach unten in eine ofenfeste Form verteilen. Mit Kräutern und Zitronenscheiben belegen. Knoblauch zum Öl pressen. Öl zum Fisch giessen.

Oliven dazugeben, alles in der Ofenmitte ca. 25 Minuten garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und servieren.

Rezept: Daniel Tinembart

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/fischfilet-in-olivenoel

Tipp

- Dazu passen Pasta oder Brot.