

Überbackener Fisch mit Schmorgemüse

Für alle, die auf die schlanke Linie achten

 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:



6 Schalotten
400 g Zucchini
300 g Cocktailtomaten
300 g Champignons
150 ml trockener Weißwein
¼ l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3-4 Thymianzweiglein
Salz
Pfeffer
4 Fischfilets (à ca. 150 g)
(z.B. Rotbarsch, Kabeljau)
1 Packung (150 g) Saint Albray Klosterkäse
aromatisch-cremig

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Tomaten waschen, trockentupfen, Zucchini in Würfel schneiden. Die Pilze putzen, mit einem Tuch abreiben und vierteln.

Schalotten, Zucchini, Tomaten und Pilze in eine Auflaufform geben. Weißwein und Brühe dazugießen, Lorbeer und Thymianzweiglein dazulegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 15 Min. garen, dabei das Gemüse zwischendurch einmal wenden.

Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Fischfilets nebeneinander auf das Gemüsebett legen. Die Fischfilets mit Saint Albray Klosterkäse Scheiben belegen. Im heißen Ofen weitere ca. 15 Min. garen, bis Gemüse und Fisch gar sind und der Käse geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1590 KJ / 380 Kcal

Eiweiß: 44 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 6 g