

Überbackener Fisch mit Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln



Rezept Nr. 39

Zutaten (4 Portionen):

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 300g Zucchini, 250g Möhren, Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer, 150g geriebener Gauda, 100g Parmesan, 3 EL Wein-Gelee (Vinchili, IngVino oder BaVinicum), Cremefine (7%), 1 EL frisches Rosmarin, 1–2 EL Balsamico-Essig, 4 Fischfilets (Lachs, Seelachs, Rotbarsch, frisch oder gefroren/aufgetaut), Romarin-/Salzkartoffeln

Zubereitung:

Die 4 Fischfilets in die gefettete Auflaufform legen. Mit Salz und Zitronenpfeffer bestreuen. Knoblauch, Zwiebel, gestiftete Möhren und Zucchini mit Olivenöl in der Pfanne kurz anbraten, mit ca. $\frac{1}{8}$ l heißem Wasser ablöschen. 3 EL Wein-Gelee, $\frac{1}{21}$ Cremefine (7%), Salz und Pfeffer dazu geben. Je nach Geschmack 1 EL Balsamico-Essig hinzu geben und 8 Minuten köcheln lassen. Gemüse auf den Fisch geben. Käse unter die Soße mischen und ebenfalls darüber gießen. Außerdem Rosmarin darüber verteilen und auf 150° Umluft bzw. 180° Ober-Unterhitze ca. 15 Minuten im Ofen überbacken lassen. Dazu Rosmarinkartoffeln oder Salzkartoffeln reichen.

Guten Appetit!

Überbackener Fisch mit Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln

Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee

