Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Sommerliches Fischfilet aus dem Backofen

Hauptspeise Fischgerichte

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen (Umluft 180° C). Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und ganz fein schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln, Chili im Mörser ganz klein zerstampfen oder fein zerbröseln. Fischfilets, Zwiebel, Knoblauch und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine Form legen, Kräuter und Chili darüber verteilen. Salzen, pfeffern und das Öl darüber träufeln. Auf mittlerer Schiene 15–20 Min. im Ofen backen.

ZUTATEN

- 700 g weiße, feste Fischfilets
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Cocktailparadeiser
- 1 Stk. rote Zwiebel
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 TL Rosmarin, gehackt
- 1/2 TL rote Chilischote, gehackt
- 3 EL Olivenöl