

# Mediterran gebackene Fischfilets mit Gemüse

## Für die Fischfilets:

4 Fischfilets	6 Zweige Thymian, gehackt	3 Zweige Rosmarin, gehackt
1 TL getrock. Oregano	2 TL Petersilie, gehackt	4 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Basilikum, gehackt	1 TL Zitronenschale	1 EL Zitronensaft
1 EL süße ChilisaUCE	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl		

## Für das Gemüse:

1 Tasse Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Tasse Oliven	1 mittelgroße Zwiebel
1 Zucchini, Scheiben		

Ofen vorheizen: Heize den Ofen auf 180°C (Umluft) vor.

Marinade vorbereiten: In einer kleinen Schüssel mischst du Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft, süße ChilisaUCE, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Rühre alles gut um.

## Fisch marinieren:

Lege die Fischfilets in eine Auflaufform und bestreiche sie großzügig mit der Marinade. Achte darauf, dass der Fisch gut bedeckt ist, damit die Aromen intensiv einziehen.

## Gemüse vorbereiten:

Verteile die Kirschtomaten, Oliven, Zwiebeln und Zucchinischeiben rund um die Fischfilets in der Auflaufform. Gieße den Rest der Marinade darüber, sodass auch das Gemüse einen schönen Geschmack erhält.

## Fisch und Gemüse backen:

Schiebe die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen und backe das Gericht für etwa 20-25 Minuten. Der Fisch sollte zart sein, das Gemüse schön geröstet.

## Beilagenempfehlung:

Ein lockerer Couscous mit Zitronensaft und frischer Petersilie passt wunderbar zu den mediterranen Aromen dieses Gerichts. Alternativ wäre auch eine Beilage aus gerösteten Süßkartoffeln oder einem frischen, knackigen grünen Salat mit einem leichten Balsamico-Dressing ideal.

NN am 09. Dezember 2024