1A+1B Fisch

Roter Schnapperfillet mit gerösteten Tomaten und Queller

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomatenstücke in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl, gepresstem Knoblauch und Thymianblättern vermengen und mit etwas Salz bestreuen. Den roten Snapper mit dem restlichen Olivenöl einreiben und mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Cayennepfeffer würzen. Den Fisch auf die Tomaten legen und die Auflaufform ca. 20 Minuten im Ofen backen.
2. In der Zwischenzeit den Queller gut abspülen und evtl. die harten unteren Stücke entfernen. Den Queller ca. 6-8 Minuten in etwas Wasser kochen und dann abgießen. Prüfen ob der Fisch gar ist, indem mit einer Gabel hineingestochen wird; der Fisch sollte matt in der Farbe sein und sich leicht in Flocken auseinanderzupfen lassen. Fisch und Tomaten mit dem Queller servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g roter Schnapper-Filet (oder anderes Weißfischfilet)
- [ ] 150 g Tomaten in Stücken
- [ ] 50 g Queller
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL frische Thymianblätter
- [ ] 1.5 EL Olivenöl
- [ ] Knoblauchpulver
- [ ] Cayennepfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**318 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**31 g**