Fischfilet mit Ofenkartoffeln

<u>Zutaten für 4 Personen</u>
Fischfilet 150 - 200g pro Person zB. Pangasius, Lachs
Ca. 1kg kleine Kartoffeln, Drillinge
Zitronensaft einer ½ Zitrone
75 - 100g Kräuterbutter, geschmolzen
1 EL Rosmarin, getrocknet
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Knoblauch

So funktioniert es!
Kartoffeln waschen, eventuell schälen. Wer mag lässt sie mit Schale.
Kartoffeln trocknen und in eine Schüssel geben.
Mit 2 EL Speiseöl nach Wahl, Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin würzen.
Eine Knoblauchzehe geschält und zerdrückt dazu geben.
Durch schütteln der Schüssel alles gut verteilen und auf den Ofenzauberer geben.

Ofen am besten vorheizen!
220 -230C O/U die Kartoffeln für 30 - 35 Minuten in den Ofen geben.
Nach dieser Zeit eine Kartoffel probieren oder einstechen.
Sie sollen jetzt bereits fast gar und leicht knusprige sein.
Eventuell noch 5 Minuten mit Umluft backen.

Während die Kartoffel backen!
Das Fischfilet abspülen und trocknen.
Die geschmolzene Kräuterbutter zusätzlich mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch und Zitronensaft würzen.
Den Fisch, satt damit bestreichen und abgedeckt, so lange die Kartoffeln im Ofen sind, marinieren lassen.
Eventuell etwas Kräuterbutter aufbewahren für die Kartoffeln.

Es wir Zeit für den Fisch!
Die fertig gebackenen Kartoffeln auf dem Ofenzauberer auf eine Seite schieben und so Platz für den Fisch zu bekommen. Sie dürfen auch übereinander liegen.
Den Fisch auf die frei gewordene Fläche legen.
Backofen Temperatur auf 160 – 170C O/U senken und den Fisch ca. 10 - 12 Minuten gar ziehen lassen.
Je nach gewünschten Gar Punkt die Zeit anpassen.

Mein Tipp
Bei 160 – 170 C Zeit - Angaben, für den Fisch, die bei jedem Ofen und Filetstärke etwas variieren können.
9 – 12 Minuten sehr saftig und glasig, ist mein Favorit
12 – 15 saftig, Fleisch aber nicht mehr glasig
15 – 20 Minuten gut durchgebacken, noch längere Backzeit wird der Fisch trocken.
Die aufgehobene Kräuterbutter vor dem Servieren, über die Kartoffeln geben.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481