

## Fischfilet

Mit Ofengemüse und Bresso Frischkäse

### Zutaten

**Fischfilet**, Lachs / Kabeljau

**2 Paprika**

**2 Karotten**

**3 - 4 Kartoffeln**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**, fein geschnitten

**1 EL Zitronensaft**

**4 – 5 EL Olivenöl**

**125g Kräuter - Frischkäse (Bresso)**

**Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer**



### Backofen 240C Umluft vorheizen!

Karotten und Kartoffeln fein schneiden, Scheiben oder Spiralen.

Knoblauch fein schneiden oder hacken, restliches Gemüse in kleine Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen

4 EL Olivenöl oder weniger, nach Geschmack dazu geben und gut mischen.

Auf dem Ofenzauberer verteilen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Zwischendurch 1x wenden

### Den Fisch in dieser Zeit würzen oder marinieren!

½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer (Zitronenpfeffer) mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mischen und damit die Fischfilets von beiden Seiten einstreichen und so gewürzt liegen lassen.

### So geht es weiter!

Das Gemüse, aus dem Ofen nehmen und auf eine Seite vom Ofenzauberer schieben.

Auf die frei gewordene Fläche die marinierten Filets legen.

Frischkäse auf eine Stelle, auf das Gemüse geben.

Die Temperatur im Ofen auf 170 – 180C senken und bei O/U Hitze die Filets für 12 - 15 Minuten garen.

Je nach Stärke der Filets die Zeiten anpassen!

### Mein Tipp:

Grob geschnitten wird das Gemüse knackiger, so ist es wie gedünstet und eher weich!

**Guten Appetit!**