



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Fischfilet in Knoblauch-Kräutersauce

Fischfilet in Knoblauch-Kräutersauce

2 Fischfilets nach Wahl

1 Glas Kochsauce Knoblauch-Kräuter

1 Paprika

Etwas Zitronensaft

Prise(n) Salz, Pfeffer

125 g Reis

Etwas frischer Koriander

Etwas Butter

Fischfilet in Knoblauch-Kräutersauce

1.

Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, die gewaschenen, mit Zitronensaft beträufelten Fischfilets hineingeben, salzen und pfeffern. Die geschnittene Paprika darüber verteilen. Anschließend mit der Knoblauch-Kräutersauce übergießen und für ca. 30 min.

bei 200°C (Umluft) im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene garen.

In der Zwischenzeit den Reis kochen und anschließend auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit etwas Koriander bestreuen.