

Weißes Fischfilet mit Ofengemüse - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 4 weiße Fischfilets (z. B. Seezunge, Seeteufel, Scholle)
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Koriander, gehackt (wenn du Koriander nicht magst, nimm einfach Petersilie)
- Salz und Pfeffer
- 8 Kirschtomaten
- 1/2 Paprikaschote

Zubereitung

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad vor. Verrühre dann Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander (alternativ Petersilie), Salz und Pfeffer. Ziehe die Filets durch diese Marinade, bevor du sie in eine Auflaufform legst. Gib die restliche Marinade über die Fischfilets. Schneide die Paprikaschote in schmale Streifen, halbiere die Kirschtomaten und bette das Gemüse auf die Filets. Nach 15–20 Minuten im Backofen ist das Gericht fertig und du kannst es genießen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Fisch bringt ordentlich Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß mit. Die Tomaten und Paprika sind reich an Lycopin, ein starkes Antioxidans, das dein Immunsystem stärkt. Kombiniert du das Gemüse mit Olivenöl, kann dein Körper das stärkende Lycopin wunderbar aufnehmen. Dritter Pluspunkt: Weich im Backofen gedünstet, musst du dir über die Bekömmlichkeit des Gemüses keine Sorgen machen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*er Ernährungberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.