

Seehecht in Wein

Zutaten für 4 Portionen

500g Kartoffeln
225g Champignons
500g Tomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
700g Fischfilet (Seehecht)
150ml Weißwein
1EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Fett für die Form

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, feucht abreiben und halbieren. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und achteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten und Kartoffelscheiben, Pilze, Tomaten und Frühlingszwiebeln darin verteilen. Das Fischfilet in Stücke schneiden und auf das Gemüse legen. Den Wein und das Öl darüber gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie abdecken und alles im Ofen etwa 30 Minuten garen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit 60 Minuten
Schwierigkeit Einfach
Kalorien 325 kcal / Portion
Brenn- und Nährwerte pro Portion/Stück *

Brennwert: 325 kcal / 1365 kJ
Eiweiß: 35 g
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 7 g

* Hinweis zur Berechnung: 1 Portion/Stück = 1/4 des zubereiteten Rezepts