

Überbackenes Fischfilet mit feinem Spargelgemüse und Getreide

Rezept für 2 Personen

Für den überbackenen Fisch

2 Barschfilets (ca. 400g) und 1El Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 El Kräuter nach Geschmack
2 Tomaten
2 El geriebenen Parmesan

Spargelgemüse

250 g Spargel
1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroßen Kohlrabi
2 El gekochtes Getreide
2 El Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein
2 El gehakte Kräuter nach Geschmack

1. Fischfilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, Salzen, Pfeffern und mit den gehakten Kräutern bestreuen und auf das Backblech legen.
2. Tomaten fein schneiden auf den Fisch verteilen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.
3. Den Fisch bei 200° C ca. 30 Min backen.
4. Den Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden, das Restliche Gemüse vorbereiten und auch in gröbere Stücke schneiden.
5. Zuerst den Spargel in Olivenöl etwas anbraten dann das restliche Gemüse und das Getreide mit anbraten, mit Gemüsebrühe und den Weißwein ablöschen, nach Geschmack würzen das Gemüse etwas dünsten, soll aber etwas bissfest bleiben.
6. Das Gemüse und den Fisch auf 2 Teller anrichten mit frischen Kräutern und Sprossen bestreuen.