

# Überbackenes Fischfilet auf Kartoffelngemüse

## Reicht für

2 Personen

## Zutaten

400 g Fischfilets (z. B. Rotabarch, Seelachs, Kabeljau oder Pangasius)  
2 Teelöffel Zitronensaft  
500 g Kartoffeln  
400 g stückige Tomaten (Quader oder Dose)  
75 g Olivenringe  
2 Knoblauchzehen  
50 g Rapsöl  
1 Esslöffel italienische Kräuter (getrocknet)  
25 g gemahlene Mandeln  
50 g gemahlenen Käse (z. B. Pecorino)  
Wasser  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Olivenringe, die gehackten Knoblauchzehen und die Kräuter mit den Tomaten und dem Rapsöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln so heiß wie möglich pellen, in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen Gemüse vermischen.

Die Gemüsemischung in zwei Auflaufformen verteilen.

Die Fischfilets auf die Gemüsemischung legen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Den gemahlenen Käse und die gemahlenen Mandeln mit etwas Wasser zu einer Paste vermischen und auf die Fischfilets streichen.

Alles zusammen 30 Minuten lang bei 175 °C mit Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen garen.

## Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 30 Minuten