

# Fischfilets mit Gemüsehaube

Frischer Fisch mit Zucchini und Möhren als leichte Mittagsmahlzeit - schnell und einfach aus dem Backofen.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

200 g Zucchini  
100 g Möhren  
1 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl  
etwa 600 g Fischfilets (4 Stück, z. B. Viktoriabarsch oder Kabeljau)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
150 g Dr. Oetker Crème légère  
Curry

### Außerdem:

Fett für die Form

## 1 Vorbereiten:

Eine flache Auflaufform fetten und den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**

**Heißluft etwa 180 °C**

## 2 Zubereiten:

Zucchini waschen, Möhren schälen. Beides grob raspeln. Gemüseraspel mit dem Öl vermischen. Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in die Auflaufform legen.

- 3 Crème légère mit Salz und Curry verrühren, auf dem Fisch verstreichen. Gemüseraspel auf dem Fisch verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: Mitte**

**Backzeit: etwa 20 Min.**

Wenn das Gemüse zu braun wird, einfach mit Pergamentpapier abdecken.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie ein Kartoffelpüree dazu.
- Sie können auch tiefgekühltes Fischfilet verwenden, Fisch dann nach Packungsanleitung auftauen lassen.

