

Fisch-Gemüse-Blitzrezept



Zutaten:

Fisch nach Belieben

(z.B. Polar-Dorsch, Zander, Pangasius,...)

Juliennegemüse

(gibt es tiefgefroren zu kaufen, man kann es aber auch selbst machen oder natürlich anderes Gemüse verwenden, wie man will)

250 ml Schlagobers

**Kräuter-Obers-Sauce
Mischung von Knorr**

(oder eine eigens erstellte, je nach Geschmack)

Anleitung:



1. Eine hitzefeste Auflaufform oder ähnliches nehmen und den Boden mit dem Fisch bedecken (nicht übereinander schichten).



2. Das Gemüse gleichmäßig über den Fisch verteilen.



3. Das Schlagobers mit der Kräutermischung verquirlen, bis eine einheitliche Masse entsteht. Diese gleichmäßig über das Gemüse und den Fisch gießen, sodass der Fisch vollständig bedeckt ist.
Nun im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C (Heißluft) ca. 25 Minuten backen.

Als Beilage vor allem geeignet sind Kartoffel, Tomaten und/oder Salat. Auch da kann man natürlich entscheiden wie man will ;)

Das Endergebnis:

