

Fischfilet auf Oregano-Tomaten-Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 750 g grüne Bohnen
- Jodsalz
- 4-5 Stiele frischer Oregano
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Beutel KNORR Fix für Bolognese Typisch Italienisch!
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 600 g Fischfilet, z.B. Seelachs
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g magerer roher Schinken in dünnen Scheiben

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1481 kJ
Energie (Kilokalorien):	357 kcal
Fett:	12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,4 g
Kohlenhydrate:	20 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	6 g
Eiweiß:	38 g
Salz:	2,3 g

Zubereitung

1. Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser 10 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Olivenöl glasig dünsten.

3. Stückige Tomaten und 200 ml Wasser zufügen. Knorr Fix für Bolognese Typisch Italienisch!

unterrühren. Tomaten, Bohnen und einige Oreganoblättchen zugeben und einmal aufkochen. Das Gemüse in eine ofenfeste Form füllen.

4. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen. Schinkenscheiben auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen. Mit Oreganoblättchen garnieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für Gäste das Rezept verdoppeln oder verdreifachen. Dann das Gemüse statt in eine Form in die Fettpfanne (tiefes Backblech) des Backofens geben. Als Beilage Langkornreis nehmen und in den letzten 3 Minuten 1 geraspelte Karotte oder eine Handvoll tiefgekühlte Erbsen mitgaren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen