

Mittagessen

Rotbarsch auf Kartoffel- Paprikagemüse



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 470 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 44 g

Fette: 9 g

Zutaten für 4 kleVine Pancakes:

- 150 g Rotbarschfilet
- 200 g Kartoffeln, festkochend (ungekocht)
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 grüne Paprika
- 1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft

Optional:

- 10 g Butter
- 10 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 EL Senf
- 125 ml fettarme Milch oder Pflanzendrink
- Salz



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gut abwaschen, schälen und vierteln. Gemüse waschen und abtrocknen. Paprikas jeweils halbieren, Kerngehäuse ausschneiden und in Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Das Gemüse und die Kartoffeln in eine Auflaufform geben und mit Öl beträufeln. Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss den Rotbarsch auf das Kartoffel-Gemüsebett geben, etwas Zitronensaft darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30-40 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit die Senfsoße vorbereiten. Dafür die Butter in einem kleinen Kochtopf erhitzen und Mehl darin anschwitzen lassen. Dann die fettarme Milch und Senf dazugeben und alles gut verrühren, sodass sich alle Klümpchen lösen.
4. Ofengemüse und Fisch zusammen mit der Senfsoße servieren.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.