

Fisch mit Kräutertomatensauce

Für 2 Personen
(ca. 230 Kcal/Person)

2 Seelachs Fischfilets je 150 – 170g
400g Dose gewürfelte Tomaten oder
4 mittelgroße frische Tomaten
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Zitrone, Schale fein gerieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Paprikapulver



Zubereitung

Den Backofen auf 180° Celsius vorheizen.

Die gewürfelten Tomaten, Petersilie, geriebene Zitronenschale, Knoblauch und Paprika in einer Schüssel vermischen.

Die Fischfilets in eine ofenfeste Form legen und gleichmäßig mit der Tomaten-Kräuter-Mischung bedecken.

Im Ofen 20-30 Minuten backen, bis der Fisch gar ist.

Mit Gemüse oder Salat servieren.