



Seebarsch mit Tomaten-Parmesanhaube und Zucchiniwürfeln

Zutaten (für vier Personen)

560 g Seebarsch
1 ½ EL Zitronensaft
2 Tomatenwürfel
1 Frühlingszwiebel
1 ½ EL gehackte Kapern
1 ½ EL Tomatenmark
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Dillspitzen
2 ½ EL geriebener Parmesan
320 g Zucchiniwürfel
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
2 EL geröstete Pinienkerne
2 Thymianzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebelröllchen mit Tomatenwürfeln, gehackten Kapern, Tomatenmark, Schnittlauchröllchen und Dillspitzen gut vermengen. Masse auf Fischfilet anhäufeln, etwas andrücken, mit geriebenem Parmesan bestreuen. In ein Pfännchen setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius auf den Punkt garen. Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Zucchiniwürfel zugeben, mit angehen lassen. Pinienkerne und gerebelten Thymian unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller anhäufeln, Fisch daneben mit anrichten. Mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

314 kcal - 15 g Fett - 38 g Eiweiß - 10 g Kohlenhydrate - 1 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.