

**Dr. Oetker**

# 1000

**Ofengerichte – Fisch**

**aus 1000 Ofengerichte**



## Abkürzungen

EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
Msp.	= Messerspitze
Pck.	= Packung/Päckchen
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter
l	= Liter
evtl.	= eventuell
geh.	= gehäuft
gem.	= gemahlen
ger.	= gerieben
gestr.	= gestrichen
TK	= Tiefkühlprodukt
°C	= Grad Celsius
Ø	= Durchmesser

## Kalorien-/Nährwertangaben

E	= Eiweiß
F	= Fett
Kh	= Kohlenhydrate
kj	= Kilojoule
kcal	= Kilokalorien

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln, kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans, zum Beispiel bei Krankheiten wie Diabetes.

Bei krankheitsbedingten Diäten richten Sie sich daher bitte nach den Anweisungen Ihres Diätassistenten bzw. Ihres Arztes.

## **Allgemeine Hinweise**

Lesen Sie bitte vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

## **Zutatenliste**

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt.

## **Arbeitsschritte**

Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

## **Zubereitungszeit**

Die Zubereitungszeit dient Ihrer Orientierung. Sie ist ein Richtwert und abhängig von Ihrer Koch- und Backerfahrung. Die Zubereitungszeit beinhaltet die Zeit der tatsächlichen Zubereitung. Längere Wartezeiten, wie Kühl- oder Abkühlzeiten, Auftau- und Durchziehzeiten sind, sofern

parallel keine weitere Tätigkeit erfolgt, nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Die Garzeit ist gesondert ausgewiesen.

## **Backofeneinstellung und Backzeiten**

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Gegen Ende der angegebenen Backzeit sollten die Gebäcke genau beobachtet werden. Machen Sie nach Beendigung der angegebenen Backzeit eine Garprobe. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller sehr stark, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

## **Einschubhöhe bei Backrezepten**

Hohe und halbhohle Formen werden im Allgemeinen auf dem Rost im unteren Drittel des Backofens eingeschoben, flache Formen auf dem Rost in die mittlere Einschubleiste.

Blechkuchen, Klein- und Eiweißgebäck gelingen am besten in der Mitte des Backofens. Abweichungen sind möglich und von der Ausführung Ihres Backofens abhängig (Herstellerangaben beachten).

## **Nur frische Eier verwenden**

Bei der Zubereitung von Speisen, Torten oder Tortenfüllungen mit frischen Eiern, die später nicht gegart bzw. gebacken werden, nur Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten!). Ei bzw. Eier in eine Rühr- oder Edelstahlschüssel geben und im heißen Wasserbad mit einem Mixer (Rührstäbe) bei mittlerer Hitze aufschlagen, bis eine Temperatur von etwa 70 °C entstanden ist. Die Speisen und Torten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren.

# Italienische Fischlasagne

6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Garzeit:** 50-60 Minuten

**750 g Kabeljaufilet**

**750 g Blattspinat**

**Salz**

**1 Gemüsezwiebel (etwa 250 g)**

**3 große Fleischtomaten (etwa 450 g)**

**1 Bund Thymian**

**1-2 EL Speiseöl**

**750 ml Béchamelsauce (3 Tetrapak, je 250 ml)**

**gem. Pfeffer**

**250 g Lasagneplatten (ohne Vorgaren)**

**150 g frisch ger. Parmesan**

**150 g frisch ger. Käse**

**Pro Portion:** E: 50 g, F: 47 g, Kh: 42 g, kj: 3509, kcal: 838

- 1.** Kabeljaufilet kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2.** Blattspinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen. Spinat in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen, gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und klein würfeln.
- 3.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 180 °C

**Heißluft:** etwa 160 °C

**4.** Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften entkernen und in Würfel schneiden. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

**5.** Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Fischwürfel hinzugeben und vorsichtig mit andünsten. Blattspinat, Tomatenwürfel, Thymian und Béchamelsauce (etwas Sauce davon abnehmen und beiseitestellen) hinzugeben und vorsichtig untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Eine dünne Schicht der Gemüse-Fisch-Masse in eine große, flache Auflaufform (gefettet) geben, mit etwas Parmesan bestreuen und mit je 3 Lasagneplatten belegen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Die oberste Schicht sollte aus Lasagneplatten bestehen.

**7.** Die oberen Lasagneplatten mit der beiseitegestellten Sauce bestreichen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

**8.** Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Fischlasagne 50–60 Minuten garen.

**9.** Die italienische Fischlasagne aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.



# Lachsforellen-Sellerie-Auflauf

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

**600 g festkochende<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Kartoffeln**

**1 EL Butter**

**1 Zwiebel**

**Salz, gem. Pfeffer**

**<sup>1</sup>/<sub>2</sub> TL Instant-Gemüsebrühe-Pulver**

**200 g Schlagsahne**

**100 ml heißes Wasser**

**1-2 TL körniger Senf**

**500 g Knollensellerie**

**2 EL Zitronensaft**

**500 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)**

**60 g Frühstücksspeck in feinen Scheiben (Bacon)**

**2 EL Semmelbrösel**

**1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> EL Butter**

**Pro Portion:** E: 34 g, F: 30 g, Kh: 28 g, kj: 2182, kcal: 521

**1.** Die Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa <sup>1</sup>/<sub>2</sub> cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem weiten Topf zerlassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und darin andünsten.

**2.** Kartoffelscheiben hinzufügen, unter Wenden andünsten, mit Salz, Pfeffer und Instant-Gemüsebrühe würzen. Sahne

mit Wasser verrühren, hinzugießen und alles zugedeckt aufkochen lassen, Senf unterrühren.

**3.** Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Sellerieknolle zuerst in etwa ½ cm dicke Scheiben, dann in Stücke schneiden.

**4.** Selleriestücke unter die Kartoffelscheiben mischen, zum Kochen bringen und zugedeckt weitere etwa 7 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**5.** Inzwischen Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**6.** Lachsforellenfilet kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Sellerie-Kartoffel-Mischung in einer großen, flachen Auflaufform (gefettet) verteilen. Die Lachsforellenstücke daraufgeben. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden, mit den Semmelbröseln mischen und auf den Lachsforellenstücken verteilen. Butter in Flöckchen daraufsetzen.

**7.** Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf etwa 20 Minuten garen.



# Kabeljau „Ungarisch“

6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 55 Minuten

**Garzeit:** etwa 45 Minuten

***1 Kabeljau (ohne Kopf, geschuppt, etwa 1,2 kg)***

***Salz, gem. Pfeffer***

***Zitronensaft***

***je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (etwa 600 g)***

***400 g festkochende Kartoffeln***

***2 EL Speiseöl***

***400 ml Brühe oder Fischfond***

***25 g TK-Gemischte Kräuter***

***2 EL Speiseöl***

***etwas Weizenmehl***

**Pro Portion:** E: 40 g, F: 5 g, Kh: 14 g, kj: 1183, kcal: 282

**1.** Kabeljau innen und außen kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer dreimal einritzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**2.** Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen. Paprikaschoten und Kartoffeln in Würfel schneiden.

**3.** Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Paprika- und Kartoffelwürfel darin leicht anbraten. Brühe oder Fond

hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

**4.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**5.** Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kabeljau in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Kabeljau in dem erhitztem Speiseöl von beiden Seiten anbraten. Kabeljau auf das Paprika-Kartoffel-Gemüse legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Kabeljau etwa 45 Minuten garen.



# Röllchen von Atlantikzungen „Kreolische Art“

12 Portionen

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Auftauzeit

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**24 TK-Atlantikzungenfilets (je etwa 80 g)**

**1 Staudensellerie (etwa 500 g)**

**2 rote Paprikaschoten (je etwa 200 g)**

**1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 250 g)**

**4 EL Speiseöl**

**170 g abgetropfte grüne Oliven, in Scheiben (aus dem Glas)**

**450 g stückige Tomatensauce (Tetrapak)**

**400 ml Gemüsebrühe oder Fischfond**

**Salz, gem. Pfeffer**

**Knoblauchpulver**

**2 getrocknete Chilischoten oder 1 frische Chilischote**

**Außerdem:**

**24 kleine Holzstäbchen**

**Pro Portion:** E: 29 g, F: 8 g, Kh: 5 g, kj: 880, kcal: 210

**1.** Atlantikzungenfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Anschließend kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets evtl. längs halbieren und mit der Hautseite nach innen zu Röllchen drehen. Röllchen mit einem Holzstäbchen feststecken.

**2.** Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen, in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

**3.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**4.** Speiseöl in einem großen Bräter erhitzen. Selleriestücke und Paprikawürfel darin unter Rühren andünsten. Die Frühlingszwiebelstücke und Olivenscheiben hinzugeben und mitdünsten lassen, das Gemüse zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren. Tomatensauce und Brühe oder Fond hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili (frische Chili abspülen und trocken tupfen) herzhaft würzen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gemüse etwa 30 Minuten garen.

**5.** Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Atlantikzungenröllchen auf das Gemüse legen, das Gericht fertig garen.



# Provenzalische Kabeljaufilets

4 Portionen (ohne Foto)

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten, ohne Auftau-, Abkühl- und Durchziehzeit

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**800 g TK-Kabeljaufilet**

**150 ml trockener Weißwein, z. B. herber Cidre**

**25 g TK-Kräuter der Provence**

**1 ½-2 EL Olivenöl**

**Saft von 1 Zitrone**

**Salz, gem. Pfeffer**

**Außerdem:**

**Alufolie für die Päckchen**

**Pro Portion:** E: 35 g, F: 6 g, Kh: 1 g, kj: 948, kcal: 227

- 1.** Kabeljaufilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
- 2.** Weißwein mit Kräutern und Olivenöl in einem Topf mischen, aufkochen und anschließend erkalten lassen.
- 3.** Kabeljaufilets kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen und in eine flache Schale legen.
- 4.** Den Weißweinsud mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Sud auf den Fischfilets verteilen und zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

**5.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**6.** Die Fischfiletstücke aus dem Sud nehmen. Je ein Stück Fischfilet in einen Bogen Alufolie wickeln. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Kabeljaufilets etwa 30 Minuten garen.

**7.** Restlichen Sud in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und etwa um die Hälfte einkochen lassen. Den gegarten Fisch damit beträufeln.

# Seelachsfilet, in Folie gegart

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Garzeit:** 20-25 Minuten

**4 Scheiben Seelachsfilet (je etwa 180 g)**

**Salz, gem. Pfeffer**

**2 kleine Stangen Porree (Lauch)**

**2 EL Speiseöl, 4 Tomaten**

**½ Bund glatte Petersilie**

**3 EL Röstzwiebeln**

**Außerdem:**

**4 Bögen Alufolie (je etwa 20 x 30 cm)**

**Pro Portion:** E: 32 g, F: 12 g, Kh: 8 g, kj: 1127, kcal: 269

- 1.** Seelachsfilets kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Porree putzen, die Stangen längs halbieren. Porree gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Porreestreifen hinzugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Den Backofen vorheizen.  
**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C  
**Heißluft:** etwa 180 °C
- 4.** Vier Bögen Alufolie auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Porreestreifen darauf verteilen. Je 1 Scheibe

Seelachsfilet darauflegen.

**5.** Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in große Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob zerschneiden. Tomatenwürfel mit Petersilie und Röstzwiebeln mischen, auf dem Seelachs verteilen.

**6.** Fisch und Gemüse jeweils in der Alufolie fest einpacken und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Seelachsfilets 20–25 Minuten garen.

**7.** Je 1 Seelachsfilet-Päckchen auf einen Teller legen, Alufolie öffnen. Seelachsfilets sofort servieren.



# Seelachsfilet auf Sauerkraut

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

**500 g Sauerkraut (aus der Dose)**

**1 Apfel, 2 EL Speiseöl**

**200 ml trockener Weißwein**

**Salz, gem. Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

**4 Seelachsfilets (je etwa 180 g)**

**1 EL Zitronensaft**

**80 g Butter (zimmerwarm)**

**2 EL Rotisseur-Senf mit Körnern**

**2 EL Schnittlauchröllchen**

**1 Zwiebel**

**125 ml Rieslingwein**

**150 g Schmand (Sauerrahm)**

**1 EL mittelscharfer Dijon-Senf**

**Pro Portion:** E: 37 g, F: 39 g, Kh: 10 g, kj: 2588, kcal: 618

**1.** Sauerkraut ausdrücken und locker zupfen. Apfel schälen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

**2.** Speiseöl in einem Topf erhitzen, Sauerkraut und Apfelstücke hinzugeben, kurz andünsten, Wein hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauerkraut in eine Gratinform (gefettet) füllen.

**3.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**4.** Seelachsfilets kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln, auf das Sauerkraut legen.

**5.** Die Hälfte der Butter mit Rotisseur-Senf und Schnittlauchröllchen verrühren. Die Seelachsfilets damit bestreichen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Seelachsfilets auf Sauerkraut etwa 15 Minuten garen.

**6.** In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln. Restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Wein hinzugießen, zum Kochen bringen und bei starker Hitze fast ganz verdampfen lassen.

**7.** Schmand unterrühren und leicht cremig einkochen. Mit Dijon-Senf, Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Seelachs auf Sauerkraut mit der Sauce anrichten und servieren.



# Porree-Pfifferlings-Fisch

2 Portionen

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

**1 Stange Porree (Lauch)**

**2-3 Möhren, 200 g Pfifferlinge**

**2 Seelachsfilets (je etwa 200 g)**

**Salz, gem. Pfeffer**

**1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**

**(unbehandelt, ungewachst)**

**etwa 60 g Mozzarella**

**1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl**

**30 g ger. Gouda**

**Pro Portion:** E: 49 g, F: 19 g, Kh: 7 g, kj: 1687, kcal: 403

**1.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

**2.** Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden. Pfifferlinge putzen, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Große Pfifferlinge evtl. halbieren.

**3.** Fischfilets kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, in eine Auflaufform (gefettet) legen.

**4.** Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Fischfilets etwa 10 Minuten vorgaren.

**5.** Inzwischen Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenstifte, Pfifferlinge und Porree darin etwa 5 Minuten unter Wenden bei starker Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarellastücke unterheben.

**6.** Die Form aus dem Backofen nehmen und auf einen Rost stellen. Die Gemüse-Mozzarella-Mischung auf den vorgegarten Fischfilets verteilen und mit Käse bestreuen. Die Form wieder auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Die Gemüse-Mozzarella-Mischung mit den Fischfilets bei gleicher Backofentemperatur weitere etwa 10 Minuten garen.



# Pangasiusfilet mit Paprikagemüse

*(Römertopf® 3-Liter-Inhalt)*

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 65 Minuten

**Garzeit:** etwa 60 Minuten

***700 g Gemüsezwiebeln***

***1-2 Knoblauchzehen***

***125 ml Fischfond (aus dem Glas)***

***3 EL Olivenöl***

***je 1 kleine grüne, rote und gelbe Paprikaschote***

***30 g abgetropfte schwarze Oliven, ohne Stein***

***4 Scheiben Pangasiusfilet (je etwa 150 g)***

***1 EL Zitronensaft***

***Salz, gem. Pfeffer***

***1 TL klein geschnittene Rosmarinnadeln***

***3 EL Olivenöl***

**Pro Portion:** E: 32 g, F: 21 g, Kh: 13 g, kJ: 1639, kcal: 392

**1.** Die Gemüsezwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

**2.** Zwiebeln und Knoblauch mit dem Fischfond und Olivenöl in einen gewässerten Römertopf® geben. Den Römertopf®, mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

- 3.** Das Zwiebelgemüse etwa 60 Minuten garen.
- 4.** In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Oliven in Spalten schneiden.
- 5.** Pangasiusfilets kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und trocken tupfen.
- 6.** Nach etwa 30 Minuten Garzeit das Zwiebelgemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pangasiusfilets darauf verteilen. Mit Salz würzen, mit Rosmarin, Paprikawürfeln und Olivenspalten bestreuen. Olivenöl daraufträufeln. Pangasiusfilets mit dem Zwiebel-Paprika-Gemüse (mit Deckel) in weiteren etwa 30 Minuten fertig garen.