



Fischfilets auf Kartoffeln mit Kräuterpesto

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet. (Hauptgericht)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitung ca.55 Minuten



500g	Kleine Kartoffeln
	Salz, Pfeffer
1,5 dl	Olivenöl
300g	Lachsfilet ohne Haut
300g	Dorschfilet
1	Zitrone
80g	Frühlingszwiebeln
¼ Bund	Schnittlauch
5g	Glattblättrige Petersilie
5g	Oregano
2 EL	Pinienkerne
20g	Parmesan

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, nicht schälen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. ¼ des Oel darübergeben. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten weich garen.
2. Inzwischen Fischfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenschale fein darüberreiben. Mit Oel bepinseln. Frühlingszwiebeln samt Grün in feine Ringe schneiden.
Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Restliche Zitrone auspressen. Die Hälfte des Zitronensafts, die Zitronenscheiben und die Fischfilets auf die Kartoffeln geben. Ca.10 Minuten weitergaren. Frühlingszwiebeln begeben, ca.3 Minuten fertig garen.
3. Inzwischen Kräuter grob hacken. Restliches Oel, Pinienkerne und restlichen Zitronensaft dazugeben. Mit dem Stabmixer kurz pürieren. Parmesan fein dazureiben. Kräuterpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Fischfilets auf Kartoffeln servieren.

Pro Person ca. 34g Eiweiss, 41g Fett, 21g Kohlenhydrate. 2450 KJ (600kcal)