

Weight Watchers
Fisch



Gedünsteter Victoriabarsch auf Gemüsebett mit Baguette

Energie: 1631 kJ/390 kcal | Dauer: 40 Min.



Pro Person

weight watchers



Zutaten

1 Stange	Lauch
2	Tomaten
2,5 g	Thymian*
Salz und Pfeffer (B)	
2 g	Rosa Pfefferbeeren
300 g	Victoriabarsch
½	Zitrone, unbehandelt*
2 TL	Olivenöl (B)
½	Steinofenbaguette

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Alufolie (2x ca. 25x35 cm),
Backblech

Gewürze

2 g	Rosa Pfefferbeeren
-----	--------------------

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. **Lauch** waschen und in feine Ringe schneiden. **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden. **Thymian** waschen und trocken schütteln.
2. **Lauchringe**, **Tomatenscheiben** und **Thymian** auf 2 Stücke **Alufolie** verteilen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Pfefferbeeren** würzen.
3. **Victoria-Barsch-Filets** abspülen, trocken tupfen, jeweils auf die **Gemüsemischung** setzen und mit **Zitronensaft** und **Olivenöl** beträufeln.
4. Die beiden **Alufolienstücke** zu je einem Päckchen verschließen, auf ein Backblech legen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. garen. Nach ca. 15 Min. das **Baguette** mit auf das Backblech legen und die restliche Zeit mitbacken.
5. **Gedünsteten Victoriabarsch auf Gemüsebett mit Baguette** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tip: Das restliche Baguette könnt Ihr zum Frühstück aufbacken!

