



Ein Service von:

intervallfasten.org

Pesto-Fischfilet aus dem Ofen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 2 Fischfilets (Lachs, Rotbarsch, Seelachs, ca. 500 g)

Für den nicht fastenden Partner:
Ausreichende Portion

Für Vegetarier:
Nehmen Sie vegetarischen Fischersatz

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 250 g Kartoffeln, gegart und in Würfel geschnitten (Kartoffeln vom Vortag eignen sich sehr gut)
- 5 EL Pesto n. B.
- 50 g Schafskäse
- 2 EL Crème fraîche
- 3 EL Emmentaler, gerieben
- Zitronensaft
- ½ EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- ½ Zehe Knoblauch
- Thymian frisch oder gerebelt
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Fett für die Form

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
750	26 g	18 g	20 g

Zubereitung:

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech fetten. Die Fischfilets nebeneinander legen.
3. Pesto, Schafskäse, Crème fraîche, Petersilie, Emmentaler, Knoblauch und Olivenöl mit dem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Abschmecken, eventuell nachwürzen..

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Fischfilets auf der Oberseite mit der Paste bestreichen. Die Kartoffeln in den Zwischenräumen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Thymian bestreuen.
5. Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20 bis 30 Minuten braten. Bildet sich zu wenig Flüssigkeit, etwas Weißwein zufügen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.