

Seelachsfilet mit Gemüse aus dem Ofen



stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Seelachsfilet
- 1 Paprikaschote
- 1 Hand voll Minitomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- schwarze Oliven
- Salz
- Olivenöl
- optional: einige Zweige Thymian oder Rosmarin

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Nimm dir eine Auflaufform und gib etwas Olivenöl auf den Boden. Lege die Fischfilets hinein und salze sie von beiden Seiten.
3. Wasche die Paprikaschote, die Lauchzwiebel und die Tomaten. Schneide die Paprika in mundgerechte Stücke und die Lauchzwiebel in Ringe.
4. Gib das Gemüse einfach so mit in die Auflaufform, die Tomaten bleiben im Ganzen.
5. Füge nun noch die Oliven hinzu und dann geht es für ca. 20 Minuten in den Ofen. Sollte dein Gemüse dunkel werden, so verrührst du es zwischendurch einfach vorsichtig.

6. Serviere das Ofen-Seelachsfilet mit einer beliebigen Beilage und etwas frischer Zitrone.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

