

Fischfilet mit Blechkartoffeln und Rosenkohl

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Kartoffeln (z.B. Drillinge; alternativ andere festkochende Kartoffeln)
- 250g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 75g Joghurt
- 1TL Mayonnaise
- 250 g Rosenkohl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
- 1 rote Chilischote (alternativ Chiliflocken o. ä.)
- Öl



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und die Röschen halbieren. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 2) Kartoffeln je nach Größe vierteln oder halbieren, mit 1EL Öl und Salz marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Drillinge werden nicht geteilt sondern ganz verwendet. Diese auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 30-35min backen. Kartoffelspalten 5min kürzer backen, bis sie goldbraun sind.
- 3) Fischfilets salzen und von beiden Seiten mit Öl und Paprika würzen. Rosenkohl mit 1TL Honig marinieren und salzen, dann in eine Auflaufform geben. Fischfilets darauf legen und alles mit Sonnenblumenkernen, Knoblauch, weißen Zwiebelringen und Chilistreifen bestreuen. Auflaufform auf einem Gitterrost über den Kartoffeln in den Ofen schieben und in den letzten 12-16min mitbacken.
- 4) In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Joghurt und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Ofenkartoffeln, Fisch und Rosenkohl auf Tellern anrichten und Dip dazureichen.



Guten  Appetit