

Fisch mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen:

800 g	Seelachsfilet (o.ä.)
je 2	Rote und gelbe Paprika (ca. 800 g)
2 El.	Öl
2	Zwiebeln
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Zitronensaft, Pfeffer, Jodsalz, wenn vorhanden Fischgewürz
1 Becher	Joghurt, 1,5-3,5% Fett
4 geh. El.	Käse, gerieben

Zubereitung:

- Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer, ggf. Fischgewürz würzen.
- Dann die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. garen lassen. Nun von der Flamme ziehen und den Joghurt zufügen.
- Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und das Fischfilet hineinlegen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160-180°C circa 20-25 Minuten backen.

Zu dem Fisch schmecken grüner Salat und Reis.

Pro Portion: ca. 15 g Fett, ca. 350 kcal