

Rezept der Woche: Fischfilet mit Zucchini-Mandel-Kruste

Zutaten (für 2 Personen):

- 400g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL gehackte Mandeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Zitronensaft
- Pfeffer + Salz



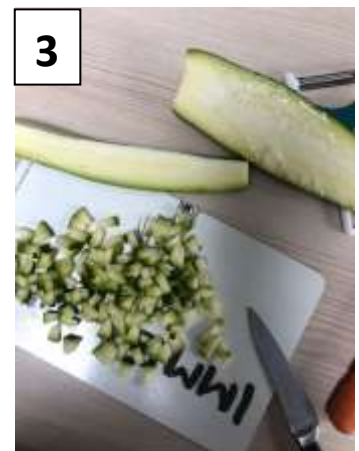
1

Fischfilet waschen



2

Fischfilet trocken tupfen
und mit etwas
Zitronensaft beträufeln



3

Heize den Ofen auf
200 Grad vor.
Hacke die Zucchini in
ganz kleine Würfel



4

Gib die Zucchiniwürfel
in eine Schüssel und
füge 4 EL Olivenöl
hinzu



5

Presse 1
Knoblauchzehe hinzu



6

Füge 4 EL gehackte
Mandeln hinzu



7
Füge 1 EL
Tomatenmark hinzu



8
Salzen



9
Pfeffern



10
Alles gut miteinander
mischen



11
Gib den Fisch in eine
Ofenschüssel und verteile die
Zucchini- Mandel-Mischung
über dem Fisch



12
Stelle den Fisch für 20
Minuten in den Ofen



Reis und Gemüse passt sehr
gut dazu

Wir wünschen einen
guten Appetit!

