

Ofenfisch



1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Paprika und Zucchini waschen, putzen. Die Paprika in feine Würfel schneiden. 1 Zucchini in feine Würfel schneiden. Die übrigen Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Die Paprika- und Zucchini-Würfel mit 2 EL Öl und den gemischten Kräutern mischen.
4. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit Milch, Sahne und den gehackten Kräutern verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Den Fisch mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.
6. Die Kartoffel- und Zuchhinscheiben in die Ofenhexe geben. Den Fisch darauf verteilen. Die Gemüswürfel darüber streuen und die Eiermilch angießen.
7. Auf der untersten Schiene auf dem Rost 30 Minuten garen.

Zutaten:

1 kg gekochte und geschälte Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

1 Paprikaschote rot

3 kleine Zucchini

2 EL Olivenöl

1 EL gemischte Kräuter TK

5 Eier

300 g Milch

200 g Schlagsahne

Salz und Pfeffer

400 g Fischfilet

1-2 EL Zitronensaft

Benötigtes Material

Ofenhexe

Zubereitungszeit

15 Minuten

Zubereitungszeit

30 Stunde Kochzeit