

# Backfisch mit Gemüse

Vorbereitung: 20 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 29 g



## Du benötigst:

- ✓ Iglo Backfisch (Polar-Dorsch)
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 6 Champignons
- ✓ 5 Kartoffeln
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ Rapsöl
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Pfanne + Pfannenheber
- ✓ Kochlöffel
- ✓ Ofen

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. 2 Backfische im Ofen lt. Anleitung herausbacken (200 Grad Umluft, 20 Min.)
2. Während der Backzeit: Karotten schälen
3. Champignons und Kartoffeln waschen (nicht schälen)
4. Kartoffeln, Champignons, Karotten und die Zwiebel klein schneiden
5. Das Gemüse in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten
6. Öfters mit Kochlöffel umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Backfische aus dem Ofen heraus, mit dem Gemüse servieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Mit Kräutern garnieren
- Eine Zitrone auf dem Backfisch auspressen
- Selbstgemachte Gurken-Sauce dazu: Sauerrahm, Gurke, Zwiebel, Salz, Pfeffer

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

