



Wels aus dem Backrohr mit Röstgemüse, Kapern und Zitrone



30-40min



2 Personen

Ahoi! Der Star dieses Rezepts ist unser besonders zartes Welsfilet! Wir backen den feinen Fisch im Rohr und servieren ihn mit buntem Röstgemüse. Abgerundet wird der Leckerbissen durch eine würzigen Marinade aus Knoblauch, Zitrone und Kapern! Da läuft uns schon das Wasser im Mund zusammen!

Was du von uns bekommst

- Zitrone
- Knoblauchzehe
- Svens Fischgewürz ¹⁰
- Karotte
- Erdäpfel
- Kapern
- Petersilie
- frisches Welsfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 565.0kcal, Fett 22.7g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 49.2g



1. Erdäpfel schneiden

Das Backrohr auf 220°C Umluft oder 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Erdäpfel** evtl. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1cm große, schräge Scheiben schneiden



3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, gut mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz mischen und für ca. 15-20Min. im Rohr rösten.



4. Fisch schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Kapern** in 250ml Wasser für 5Min. einweichen, anschließend abtropfen lassen. Den **Fisch** evtl. in 2 gleichgroße Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** einreiben. Vorsicht! Die **Welsfilets** können Gräten besitzen. Diese lassen sich am besten mit einer Pinzette rausziehen.



5. Marinade mischen

Für die **Marinade** die **Schale** der **Zitrone** abreiben, eine **Hälfte** auspressen, die **zweite** in **Spalten** schneiden. Die **Petersilie** mit den Stängeln fein hacken. **Petersilie** und **Zitronenabrieb** mit 1EL Olivenöl und 1-2EL **Zitronensaft** vermengen, den **Knoblauch** und die **Kapern** dazu geben und mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker abschmecken.



6. Fisch rösten

Nach Ablauf der Röstzeit, den **Fisch** zu dem **Gemüse** geben und alles mit der **Marinade** beträufeln. Das **Gemüse** und **Fisch** für weitere ca. 8-10Min. im Rohr rösten, bis der **Fisch** saftig und das **Gemüse** gar ist. Mit **Zitronenspalten** servieren.