

GENUSSIDEE

Zitronen-Fischpäckchen mit buntem Gemüse

Saftiger Fisch aus dem Ofen mit Zitrone, Gemüse und einer mild-würzigen Kräuternote.



Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 20 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Fisch | Gemüse | Backofen

Zutaten

- 4 Fischfilets à etwa 160 g
- 1 Zucchini
- 1 kleine Fenchelknolle
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL GÖNN DIA Fisch Gewürz
- Frische Petersilie oder Dill

Nährwerte & Allergene pro Portion

298 kcal

Kalorien

12 g

Fett

37,4 g

Eiweiß

10,8 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Fisch; Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Zucchini und Fenchel fein schneiden, Tomaten halbieren und Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

3

Vier große Bögen Backpapier vorbereiten und das Gemüse darauf verteilen.

4

Fischfilets trocken tupfen, mit Fisch Gewürz würzen und auf das Gemüse legen.

Zubereitung - Fortsetzung

5

Mit Olivenöl beträufeln, Zitronenscheiben auflegen und die Päckchen gut verschließen.

6

Etwa 18 bis 20 Minuten backen, bis der Fisch gerade durchgegart ist. Mit Kräutern servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

Die Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Der Fisch ist fertig, wenn er innen nicht mehr glasig ist und sich leicht teilen lässt.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/zitronen-fischpaeckchen-mit-buntem-gemuese/>

Stand: 05.09.2026