Pangasius-Filet auf Gemüse-Kartoffel-Bett

Zutaten

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 500 g Pangasiusfilets
- 180 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 250 ml Schlagsahne
- 250 ml Wasser
- 2 Beutel MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.

2. Kartoffeln waschen und ungeschält fast gar kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden.

3. Pangasius waschen und trocken tupfen.

4. Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.

5. Die Kartoffeln mit dem Gemüse in eine große Auflaufform geben und die Pangasius-Filets darauf legen.

6. In einem Topf Sahne und Wasser erwärmen. MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1 Min. kochen. Sauce über den Fisch und das Gemüse gießen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	532 kcal
Fett	27 g
Protein	26 g

53 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de