
 Hauptspeise



Rotbarschfilet

im Teig gebacken

 10 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 904 kcal pro Portion

•• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

- 2 Portionen
- 400 g Pizzateig
- 50 ml Schmand
- 300 g Rotbarschfilet
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Rosmarin
- 100 g Kirschtomaten
- 10 g Knoblauch
- 100 g Blauschimmelkäse

Zubereitung

- 1 Pizzateig ausweiten und mit Schmand bestreichen.
- 2 Rotbarschfilet mittig in den Teig legen, wenig salzen und gut pfeffern.
- 3 Rosmarin und Tomaten waschen und trocknen. Knoblauch pellen und fein hacken. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Blauschimmelkäse in Scheiben schneiden und das Fischfilet damit belegen. Tomaten, Knoblauch und Rosmarin darauf verteilen und den Pizzateig durch zusammenrollen schließen. Darauf achten, dass die Seite mit dem Blauschimmelkäse oben ist.
- 5 Rotbarschfilet mittig im Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auf mittlerer Schiene für 25-30 Minuten auf 180 Grad garen. Falls der Teig zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.
- 6 Rotbarschfilet nach der vorgesehenen Zeit aus dem Ofen holen und heiß servieren. Dafür mittig durchschneiden oder in Scheiben schneiden.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	779kJ /186kcal	3.785kJ /904kcal
Fett	8g	40g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	18g
Kohlenhydrate	19g	92g
davon Zucker	0g	1g
Eiweiß	9g	45g
Salz	0g	1g