

Rotzungenfilet mit Gemüse aus der Lékué-Dampfbox



Zutaten für 1 Person

200 g Rotzungenfilet
½ TL Salz
½ TL frisch gemahlener Pfeffer
1 Tasse Tiefkühlerbsen mit Karotten
1 kleine Zucchini
1 Zitrone

Zubereitung

- Fischfilets würzen, Röllchen machen und in die Dampfbox legen
- Zucchini in Scheiben schneiden, Scheiben vierteln und mit der Erbsen-Karottenmischung würzen und dazu geben
- Zitronensaft darüber giessen

Dampfbox schliessen und bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 20 - 25 Min. (Messerprobe nach 15 Min.) oder 7 Min. in der Mikrowelle bei 800 Watt garen.