



Heringe auf Tomaten-Zwiebel-Gemüse



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heringsfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Cherrytomaten	750 g
Olivenöl	4 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Heringsfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Heringfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zum Durchziehen beiseitestellen. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend ca. 10 Min. gar kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin ca. 4 Min. anbraten. Tomaten unterschwenken und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.
4. Das Gemüse und die Kartoffeln in eine geölte Auflaufform geben, Heringfilets daraufsetzen und das Ganze ca. 25 Min. garen. Heringe auf Tomaten-Zwiebel-Gemüse leicht abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g