

Fischauflauf mit gestückelten Tomaten und Kräuter

Fisch

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1¼ Stunden
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
Diverse Salzwasserfischfilets	g	800	1200
Zwiebel fein gewürfelt	g	80	120
Tomaten gestückelt ¹	g	250	375
Zitronensaft von	Zitrone	½	¾
Paprikapulver	EL	1	1½
Petersilie, Oregano, Basilikum, Estragon gehackt	EL	je 2	je 3
Sahne	ml	250	375
Pfeffer und Salz			
Käse gerieben (Gouda)	g	200	300
Paniermehl	EL	2	3
Butter	EL	6	9

VORBEREITEN:

1. Backofen vorheizen
2. Sauce anrühren aus fein gewürfelten Zwiebeln, gewürfelten Tomaten, Paprika, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Sahne, Pfeffer und Salz.
3. Fischfilets waschen und trocken tupfen. Je nach Größe quer halbieren oder dritteln.

¹ Alternativ 4 EL Tomatenmark (60g)

ZUBEREITUNG:

1. Fischfilets in gebutterte Auflaufform legen.
2. Sauce darüber gießen
3. Geriebenen Käse mit Paniermehl mischen und beides zusammen über den Auflauf streuen und danach Butterflocken aufsetzen.
4. Auflauf im Ofen 40 Minuten überbacken bei 180°

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Salzkartoffel, grüner Salat



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	180		40