Fisch Rezepte

Tomaten Fisch Fächer

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse

750 g Fischfilet (bevorzugt
- Kabeljau oder Rotbarsc
Zitronensaft
500 g Tomaten, feste
100 g Zwiebeln

Ö 1, zum Braten und für die
- Form
100 g Käse, geriebener
Salz und Pfeffer
Senf

Fisch säubern, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Der Länge nach in 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden. Fischstreifen und leicht gesalzene Tomatenscheiben abwechselnd in sich überlappenden Reihen in eine gefettete Auflaufform schichten.

Gewürfelte Zwiebel in etwas Öl Farbe nehmen lassen, über dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 min überbacken.

Dazu mögen wir am liebsten kleine Petersilienkartöffelchen.

Variante: kleine frische Basilikumblättchen zwischen die Reihen stecken und mitbacken :Zubereitungszeit: 30 Minuten