

Fischrezepte

Auberginen Lasagne Mit Viktoriabarsch

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Fisch, Gemüse, Käse, Kräuter, Sahne

1	Rote und 1 gelbe - Paprikaschote	1	Essl. Gehackte Petersilie Estragon
1	Zucchini	2	Viktoriabarschfilets zu je - 180 g
1	Aubergine	1	Teel. Weiche Butter
1	Essl. Olivenöl	100 g	Crème fraîche
	Alpenquellsole oder Jodsalz	4	Essl. Frisch geriebener - Parmesankäse
	Pfeffer aus der Mühle		
1	Knoblauchzehe		
300 g	Tomatenpüree		

Den Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen und waschen. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Auberginen putzen und schälen.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Gemüse mit Alpenquellsole oder Jodsalz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Tomatenpüree, gehackte Petersilie und Estragon zufügen und das Ganze einige Minuten garen.

Die Viktoriabarschfilets kalt abbrausen, trockentupfen und mit Alpenquellsole oder Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle von beiden Seiten würzen.

Eine Auflaufform mit weicher Butter ausstreichen und ein Barschfilet flach hineinlegen. Die Hälfte vom Gemüse darauf geben, darüber das zweite Barschfilet und der Rest der Gemüsemischung. Crème fraîche und Parmesankäse verrühren und darüber verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Backrohr 15 bis 30 Minuten, je nach Dicke der Fischfilets knusprig braten.

Die Lasagne aus dem Rohr nehmen und in der Form servieren. Dazu passen Kräuterkartoffeln oder Butterreis.