

Fischauflauf 1

Zutaten:

Für 4 Personen:

750g Seelachs
750g Kartoffeln
6 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Paprikaschoten
Salz
Pfeffer

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Seelachs in Würfel schneiden, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, Tomaten (zuerst Haut abziehen) und Zwiebeln achteln und Paprika in feine Streifen schneiden. Dann alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200° C Grad (Heißluft) oder 220° C Grad (konventionell) ca. 45 min. garen.