

Fischauflauf 2

Zutaten:

Für 4 Personen:

3/4 kg Fischfilet (Rotbarsch,
Kabeljau, Seelachs)
1 Zwiebel
4 Tomaten
3 Esslöffel Öl
0.2 Liter Sahne
5 Esslöffel Ketchup
Pfeffer
Salz
roter Paprika
Senf

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:

Kleingeschnittene Zwiebel in Auflaufform mit Öl bei 600 Watt ca. 3 Minuten garen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Zwiebel verteilen. Fischfilet auf die Tomaten legen mit dem Guss aus Sahne, Ketchup und Gewürzen übergießen.