

Fischauflauf 4

Zutaten:

Für 4 Personen:

750g Fischfilet
500g Tomaten
200g Allgäuer Emmentaler
2 Becher Joghurt
1 Ei
1 Teelöffel Speisestärke
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Oregano

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:

Fischfilet säubern, säuern, salzen. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden, Käse würfeln und in eine feuerfeste Form eine Lage Fisch, dann Tomatenscheiben mit Oregano bestreut, darauf die Käsewürfel und noch einmal Fisch geben. Joghurt mit Ei, Speisestärke, Salz und Pfeffer verquirlen, über den Fisch gießen und im Ofen ca. 40 Minuten backen.