

Rotbarschfilet auf badische Art

Zutaten:

für 3 Personen

- 3 Tomaten
- 400g TK-Rotbarschfilet (unpaniert)
- 1 Apfel
- 50g roher Schinken
- 1 Gewürzgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Kapern
- 10g Butter
- 1 Scheibe Käse
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie



Email vom 22.12.2006:

Liebes Kochteam,

Dies ist ein schönes erfrischendes und würziges Fischrezept. Die Zutaten Apfel, Schinken und Gurke habe ich verdoppelt. Sehr lecker. Als Salat schmeckte uns Gurkensalat dazu. Ich werde noch einige schöne Rezepte Ihrer Sammlung ausprobieren.

Ihre Karin Nahlinger aus 45894 Gelsenkirchen

Zubereitung:

Tomaten in Scheiben schneiden und den Boden einer flachen Auflaufform damit auslegen. Gefrorene Fischeischnen drauflegen. Apfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Apfel, Schinken, Gurke und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Kapern drüberstreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Offen 15 Minuten bei 600 Watt garen.

Käse in Streifen schneiden und auf den Fisch legen, weitere 2 Minuten bei 600 Watt garen. Mit Petersilie bestreut servieren. Beilage: Salzkartoffeln, Eichblattsalat.