

Seelachs im Tomatenbett

Zutaten:

für 4 Personen

150g Reis

500g

Fleischtomaten

500g

Seelachsfilet

1 Zwiebel

2 Esslöffel

Semmelbrösel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel

Zitronensaft

1 Bund Petersilie

2 Esslöffel

Margarine



Email vom 9.01.2007:

Hallihallo,

ich habe Ihre Seite entdeckt und gleich ein Rezept ausprobiert, war super lecker.

Gruß aus Berlin von Silke

Zubereitung:

Den Reis 12 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und drauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets salzen und nebeneinander drauflegen. Die Zwiebel feinhacken und mit Semmelbrösel, zerdrückter Knoblauchzehe, gehackter Petersilie, Zitronensaft und Margarine vermischen und über dem Fisch verteilen.

Im Backofen bei 225 Grad etwa 15 Minuten backen.