



Februar 2024: Fisch-Gemüse-Auflauf

Zutaten (für 2 Personen):

- » 2 Fischfilets
- » 1 Zitrone
- » Salz, Pfeffer
- » frische Kräuter
- » 100 g Lauch
- » 100 g Möhren oder Erbsen
- » 1 Becher saure Sahne (10% Fett)
- » 1 EL Tomatenmark
- » 1 Tomate
- » etwas Zucker

Zubereitung:

Die Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch auf ein Brett legen und mit dem Zitronensaft einer ausgepressten Zitrone beträufeln und ziehen lassen.

Den Lauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Die Möhren waschen, ebenfalls klein schneiden und mit dem Lauch vermengen.

Den Fisch in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.

Für die Sauce ein Becher saure Sahne mit dem Tomatenmark, einer klein geschnittenen Tomate vermischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und frischen Kräutern würzen. Die Sauce über den Fisch geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 20 bis 30 Minuten garen (eventuell mit Reibekäse überbacken).