

Tomaten-Fischauflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Scheiben Fischfilet, 8-12 kleine Tomaten, 4 mittelgroße Zwiebeln, 200 ml Sahne, 2 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Senf, 0,5 Teelöffel Brühepulver, 4 Knoblauchzehen.

Die Vorbereitungen:

Das Fischfilet in kleine Stücke schneiden.

Die Tomaten in Scheiben und die Zwiebeln in halbe Scheiben zerteilen.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

Die Zwiebeln in einem Topf, in etwas Öl, glasig dünsten.

Die Zubereitung:

Eine Auflaufform mit Deckel leicht einölen. Fisch, Zwiebeln und Tomaten in die Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit dem Tomatenmark, dem Senf und dem Brühepulver verrühren und über die Tomaten geben. Zum Schluss die Knoblauchzehen pressen und auf dem Auflauf verteilen.

Den Backofen auf 180°-200° vorheizen und den Auflauf 25-35 Minuten backen.

Dazu reicht man Brot oder Kartoffelpüree.