

Fischfilet überbacken bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

800 gr Seelachsfilet, 2 mittelgroße Zwiebeln, 180 gr Gewürzgurken / Cornichons, 250 gr kleine Tomaten / evt. Cocktailtomaten, 5 Esslöffel Ketchup, 3 Esslöffel mittelscharfen Senf, einige Spritzer Worcestersauce, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 250 gr ger. Käse (z.B. Gouda).

Die Vorbereitungen:

Backofen auf 200° C (Ober - Unterhitze) vorheizen.

Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Zwiebeln und Gewürzgurken würfeln, Tomaten halbieren oder in Scheiben schneiden.

Die Zubereitung:

In einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Aus Ketchup, Senf, Pfeffer und Worcestersauce eine Sauce rühren.

Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit diesem Ketchup-Senf-Gemisch von beiden Seiten bestreichen (die ganze Sauce verbrauchen!).

Fisch nun nebeneinander in die gefettete Auflaufform legen und mit den Tomaten, Zwiebel- und Gewürzgurkenwürfel belegen.

Für 20 Minuten in den Backofen schieben (mittlere Schiene), anschließend mit dem Käse bestreuen und nochmals für ca. 20 - 25 Minuten (eventuell mehr oder weniger; je nach Backofen) in den Backofen geben.

Als Beilage: Reis oder Baguettebrot