



Rezept der Woche

Fischauflauf

| | |
|----------|-------------------|
| 500 g | Fischfilet |
| | Zitronensaft |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | etwas Tomatenmark |
| | Margarine |
| 3 | Zwiebeln |
| 1000 g | Zucchini |
| 1 | Gewürzgurke |
| 1 Becher | Crème fraîche |
| 1 | Ei |
| | Paniermehl |

Fischfilet pfeffern, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Tomatenmark bestreichen. Die Filets in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln pellen, fein hacken und in Margarine glasig dünsten. Zucchini würfeln, Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Zucchini und Gurke mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Fischfilet verteilen. Crème fraîche mit dem Ei verquirlen, über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Paniermehl bestreuen und Fett in Flöckchen darauf verteilen.

Im Backofen auf unterster Schiene ca 30 - 40 Min. backen.

