Kartoffelauflauf mit Rotbarsch

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 400g Kartoffel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» Salz & Pfeffer
» 1 Stange Porree
» 3 Fleischtomate(n)
» 600g Rotbarschfilet(s)
» 1 Zitrone(n)
» Cayennepfeffer
» 200g Saure Sahne
» 1 Bd. Petersilie
» 2 EL Butter/Margarine
» 8 Cocktailtomaten

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und gut fetten. Die Kartoffeln dachziegelartig in die Auflaufform einschichten. Lagenweise mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Fisch abbrausen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Tomatenwürfel und Porree über die Kartoffeln geben, würzen. Den Fisch darauf legen, mit etwas Cayennepfeffer bestäuben.

3. Die saure Sahne mit Salz und Pfeffer glattrühren. Über den Auflauf geben. Auf der mitlleren Schiene des Ofens in 30-40min goldbraun garen.

4. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Petersilie darin unter Rühren andünsten. Den Auflauf in vier Portionen teilen, mit Petersilie und halbierten Cocktailtomaten garnieren. Dazu schmeckt grüner Salat.

Nährwerte: 410kcal/E33g/F20g/KH20g pro Portion

angelegt am: 27.01.2007 Rezept-Nr: 2189

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke