

Apfelaufbau mit Kabeljaufilet

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 700g Kabeljaufilet(s)
- » 1/2 Zitrone(n)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 rote Paprika
- » 2 EL Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Apfel/Äpfel
- » 2 EL geh. Dill
- » 250g Schmand
- » Paprika-Pulver (edelsüß)

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fisch abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, putzen, in feine Streifen teilen.

2. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 4min garen. Die Hälfte des Gemüses in eine gefettete Auflaufform geben. Den Fisch mit Salz sowie Pfeffer würzen und aufs Gemüse legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

3. Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Früchte in Spalten schneiden, zusammen mit der restlichen Paprika-Zwiebel-Mischung auf dem Fisch verteilen. Dill und Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Über dem Auflauf verteilen und ca. 20min garen. Evtl. mit Dill garnieren.

Nährwerte: 410kcal/E34g/F18g/KH19g pro Portion

angelegt am: 29.01.2005

Rezept-Nr: 1461

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