

Sauerkraut-Fisch-Auflauf

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 1 Dose Sauerkraut
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Kabeljaufilet(s)
- » Zitronensaft
- » 1-2 EL Honig
- » 125g Schlagsahne
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Fett erhitzen, Zwiebel und Paprika darin anbraten. Sauerkraut zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10min bei starker Hitze schmoren.

2. Fisch waschen, trockentupfen, in vier Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Sauerkraut mit Honig abschmecken. In eine Auflaufform geben. Fisch darauf legen. Sahne mit Paprika würzen, über den Fisch gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min garen. Mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 270kcal/E26g/F13g/KH8g pro Portion

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1745

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