

Paprika-Fisch-Auflauf

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kabeljaufilet(s)
- » 3-4EL Zitronensaft
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 1 Gemüsezwiebel
- » 50g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 30g Mehl
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 250ml Milch
- » 50g ger. Gouda
- » Paprika-Pulver (edelsüß)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen. Paprikaschoten in Stücke schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. 20g Fett erhitzen. Zwiebelringe darin leicht anbräunen, herausnehmen. Paprika ca. 2min dünsten. Mit Zwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Fischfilet mit Salz würzen, auf das Gemüse legen.

2. Übriges Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen. Ca. 5min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. 30g Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.

3. Soße über Fisch und Gemüse gießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 40-45min überbacken.

Nährwerte: 360kcal/E30g/F17g/KH18g pro Portion

angelegt am: 26.07.2003

Rezept-Nr: 518

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