



KRÄUTER- KABELJAU-AUFLAUF

Rezept#03



Fisch:

500 g Kabeljaufilets

Zutaten:

1-2 kleine Knoblauchzehe

(je nach Geschmack)

300 g Crème fraîche

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

Salz

Pfeffer

400 g Tomaten

1 EL Olivenöl

**SCHRITT 01**

Knoblauchzehe putzen und durchpressen. Mit Crème fraîche und Kräutern der Provence verrühren, salzen und pfeffern.

SCHRITT 02

Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Jedes Filet quer in 3 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke salzen und pfeffern.

SCHRITT 03

4 kleine Auflaufformen (ca. 18 x 12 cm) mit dem Öl fetten. Die Kräutercreme einfüllen. Tomatenscheiben und Fischstücke abwechselnd in die Form schichten.

SCHRITT 04

Fisch im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dazu passt Reis.