



# 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.