Rezept

Mediterranes Fischgratin

Ein Rezept von Mediterranes Fischgratin, am 28.04.2024

Zutaten

1	Zucchino
1	Paprikaschote
1 kleine Dose	geschälte gehackte Tomaten (400 g)
	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Doradenfilet (oder anderes Fischfilet; frisch oder tiefgefroren)
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 EL	Pinienkerne
1	kleine Aubergine
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 TL	getrockneter Majoran
1	Knoblauchzehe
2 EL	kleine Kapern
50 g	Fetakäse »light«
	Gratinform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen, klein würfeln. In einem Topf im Olivenöl das Gemüse unter Rühren anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer sowie dem Majoran würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen.

2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Doradenfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Auf eventuell noch vorhandene Gräten untersuchen und diese gegebenenfalls entfernen.

3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln, mit den Kapern, der Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Den Fetakäse zerbröckeln und dazugeben.

4. Das Tomatengemüse pikant abschmecken, in eine Gratinform geben. Das Fischfilet darauflegen, leicht hineindrücken. Kapern-Käse-Mischung und Pinienkerne aufstreuen und alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.