Rezept

Mittelmeer-Fischauflauf

Ein Rezept von Mittelmeer-Fischauflauf, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	Salzwasser-Fischfilet (Barben, Brassen, Tunfisch, Seewolf)
	weißer Pfeffer
2	Zucchini
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2 EL	gemischte getrocknete Kräuter der Provence
2	Baguettebrötchen
250 g	geschälte gekochte Garnelen
	Zitronensaft
	Salz
	je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote
1	Aubergine
10 EL	Olivenöl
1	große Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 Prise	gemahlener Safran
250 g	Mozzarella

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt abbrausen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zugedeckt kalt stellen.

2. Gemüse waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

3. 5 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, dann das Gemüse einrühren. Die Tomaten dazugeben und zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Safran würzen. Alles offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen. Die Brötchen in Scheiben schneiden und würfeln. In einer breiten beschichteten Pfanne Olivenöl leicht erhitzen, Würfel darin goldgelb anbraten. Mozzarella würfeln.

5. Das Gemüse abschmecken und in eine breite Auflaufform geben. Die Garnelen abbrausen und untermengen. Die Fischfilets darauf legen, Brötchenwürfel und Mazzorella darüber streuen. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 25 Min. backen.