

Rezept

Fischgratin mit Zucchini und Käse

Ein Rezept von Fischgratin mit Zucchini und Käse, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Tomaten	100 g Zucchini
50 g geriebener würziger Hartkäse	1 EL kleine Kapern
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 Zehe Knoblauch
4 TK-Seelachsfilets in eckigen Portionen (à 100 g)	6 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und entkernen, Zucchini putzen, beides in kleine Würfel schneiden. mit Käse, Kapern, 1 ½ EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.
2. Eine Gratinform (18 x 28 cm) mit dem übrigen Öl einfetten, mit Knoblauch ausreiben. Gefrorene Fischfilets beidseitig salzen und pfeffern, in die Form legen. Gemüsemischung darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. überbacken. Basilikum abzupfen, grob hacken, obendrauf streuen. Dazu schmeckt Baguette.