Rezept

Schneller gratinierter Fisch mit Lauch und Zucchini

Ein Rezept von Schneller gratinierter Fisch mit Lauch und Zucchini, am 20.04.2024

Zutaten

1 Stange	Lauch
200 g	TK-Fischfilet (Kabeljau oder Seelachs)
100 g	Sahne
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 Bund	Dill
	Pfeffer
100 g	TK-Erbsen
1	Zucchino (ca. 300 g)
125 g	Mozzarella
100 g	Crème fraîche
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz
1	Ei

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Lauch putzen, in 1 cm dicke Ringe schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zucchino waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Fisch 2 cm groß würfeln.

2. Den Mozzarella fein würfeln und mit Sahne, Crème fraîche, Zitronensaft und Senf mischen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte des Dills unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Ei unterrühren.

3. Fischfilet, Lauch, Zucchinischeiben und Erbsen in eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) schichten, den Mozzarella-Guss darüber verteilen. Die Ofentemperatur auf 200° herunterschalten und den Auflauf im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen, bis Fisch und Gemüse gar sind. Den restlichen Dill darüberstreuen. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder Bandnudeln.