

Rezept

Sommergemüse-Fisch-Auflauf

Ein Rezept von Sommergemüse-Fisch-Auflauf, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Kabeljaufilet	Salz
Pfeffer	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Öl	3 Zweige Thymian
400 g kleine Zucchini	400 g schlanke Auberginen
4 Eier (Größe M)	250 ml Milch
150 g Joghurt	frisch geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Gouda	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, klein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und unter die Zwiebelmischung rühren.
3. Zucchini und Auberginen waschen und putzen. Zucchini der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini in einer Grillpfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Auberginen von beiden Seiten 3-4 Min. goldbraun braten. Gemüse salzen und pfeffern.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit 2 EL Öl einfetten. Fischfilet, Zucchini, Auberginen und die Frühlingszwiebelmischung abwechselnd einschichten.
5. Eier mit Milch und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss kräftig würzen. Die Eiermilch über die Zutaten in die Form gießen. Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte; Umluft 180°) in ca. 30 Min. goldgelb backen.