

Kräuter-Kabeljau-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

500 g Kabeljaufilets

1-2 kleine Knoblauchzehe (je nach Geschmack)

300 g Crème fraîche

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

Salz & Pfeffer

400 g Tomaten

1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Knoblauchzehe putzen und durchpressen. Mit Crème fraîche und Kräutern der Provence verrühren, salzen und pfeffern.
2. Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Jedes Filet quer in 3 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke salzen und pfeffern.
3. 4 kleine Auflaufformen (ca. 18 x 12 cm) mit dem Öl fetten. Die Kräutercreme einfüllen. Tomatenscheiben und Fischstücke abwechselnd in die Form schichten.
4. Fisch im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dazu passt Reis.

Guten Appetit!

