leicht verändert aus dem Netz



Fisch im Tomatenbett

4 Personen

Zutaten

800 g bißfesten Fisch, z. B. Kabeljau, Steinbeißer, 2-4 Pepperoni, 4 frische Tomaten, 300 g Dosentomaten, 2 Esslöffel Olivenöl, 2 Teelöffel Paprikapulver, 2 Teelöffel Cayennepfeffer, 4 Esslöffel Salz, 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer, 400 g Sauerrahm

Zubereitung

1. Backofen auf 250°C vorheizen
2. Pepperoni waschen, aufschneiden, die Kerne entfernen und dann fein schneiden
3. Tomaten waschen und grob würfeln
4. die Fischfilets trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. die frischen Tomaten und die Pepperoni in der Pfanne im Olivenöl 10 Minuten dünsten
6. nun die Dosentomaten zugeben und warm werden lassen
7. das Paprikapulver, den Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verrühren
8. jetzt den Sauerrahm unterziehen
9. die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform geben
10. den Fisch auf dem Gemüse anrichten und den Rest des Gemüses gleichmäßig deckend darüber verteilen
11. nun den Fisch im Ofen bei 250 °C je nach Fischdicke 25-35 Minuten im Ofen backen

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

Buttermilchrisotto, Zucchininudeln, Salat