

Fischauflauf mit Senf - Paprikagemüse

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Fischfilet (Kabeljau, Scholle od. Rotbarsch);
2 EL Dijonsenf – mittelscharf -,
½ Zitrone,
2 Gemüsezwiebeln,
4 Fleischtomaten,
1 EL Tomatenmark,
1 rote Paprika,
1 gelbe Paprika,
1 EL Butter,
100 ml süße Sahne,
100 g Crème fraîche,
2 Eier,
1 TL Senfmehl,
1 EL gehackte Petersilie,
1 EL Schnittlauchröllchen,
½ TL getrockneten Estragon,
100 g geriebenen Emmentaler,
Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle,



Zubereitung :

Die Fischfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Danach in 3 cm große Stücke schneiden. Gräten sorgfältig entfernen. Dann in eine gebutterte Auflaufform legen. Mit Zitronensaft beträufeln und dünn mit Senf bestreichen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von den Stielen, Kernen und weißen Innenstegen befreien. Den Paprika in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Die Tomaten kreuzförmig einschneiden und kurz in heißes Wasser legen. Die Haut der Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Das Tomatenmark unter die Tomatenscheiben mischen.

Den Fisch nun mit den Paprikastreifen, den Zwiebelringen und zuletzt mit den Tomatenscheiben belegen.

Die Eier, Sahne, Crème fraîche, das Senfmehl und die gehackten Kräuter miteinander verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Mischung dann über das Gemüse gleichmäßig verteilen und mit dem Käse bestreuen.

Den Auflauf im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten garen.

Als Beilage passt Reis oder Weizenkörner.