

Gemüse-Fisch-Auflauf



Zutaten

600 g Rotbarschfilet
Zitronensaft

2 Zwiebeln
evtl. 1 Knoblauchzehe

4 Möhren
4 Stg. Bleichsellerie
2 Paprikaschoten
3 Tomaten
100-150 g Mangold

Salz, Pfeffer, Paprika
Lorbeerblatt
evtl. Zitronenscheiben

Im Backofen 40-45 Min. bei 200-220°C garen, in der Mikrowelle bei voller Leistung etwa 20 Min. garen.

½ B. Creme fraiche
1-2 EL geh. Petersilie

Zubereitung

waschen, abtupfen, mit Zitronensaft
beträufeln und 10 Min. ziehen lassen

fein hacken

Gemüse waschen, putzen, fein schneiden,
mit dem Fisch und den Zwiebeln in eine
gefettete Auflaufform geben

würzen