

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