

Fischauflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500-600 gr Fischfilet, 1 Päckchen TK - 8 Kräuter - Mischung, 1 Zitrone, 1-2 Esslöffel Tomatenmark, 500 ml Cremefine zum Kochen, Milch nach Belieben, Salz, Pfeffer, einige Spritzer Worcestersauce, Butter für die Form, evt. geriebener Käse zum Überbacken.

Die Vorbereitungen:

Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.

Auflaufform ausbuttern.

Zitrone auspressen.

Die Zubereitung:

Fischfilet säubern, salzen, pfeffern und in die Auflaufform legen.

Cremefine (wer möchte kann auch Sahne nehmen), ausgepresster Zitronensaft, Kräutermischung, Tomatenmark, Worcestersauce, Salz und Pfeffer verrühren.

Eventuell zum Verlängern der Sauce noch Milch hinzugeben.

Abschmecken, evt. nachwürzen und dann über den Fisch geben. Wer möchte kann noch geriebenen Käse darüber streuen.

Für ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

Dazu Baguette oder Reis reichen.