

Fisch vom Blech bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kg Fischfilet, 1 Gemüsezwiebel, 250 gr frische Champignons, 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), 2 mittelgroße Tomaten (oder 8 Cocktailtomaten), 300 gr Creme fraiche oder Creme legere, Currypulver, Gewürzmischung für Fisch, 0,5 Flasche Sojasauce.

Die Vorbereitungen:

Zwiebel schälen und würfeln.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch in große Würfel schneiden.

Paprika und Tomaten klein schneiden (Cocktailtomaten nur halbieren).

Runde Plastikschüssel mit Deckel bereit halten.□

Die Zubereitung:

Etwas Öl in einen Topf geben, erhitzen und die Zwiebeln anbraten.

Champignons dazu geben, mitköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Masse abkühlen lassen.

Fisch mit (reichlich) Curry und Fisch-Gewürzmischung würzen.

Nun alles wie folgt in eine runde Plastikschüssel schichten:

- Fischwürfel
- Zwiebel - Champignon - Masse
- Paprika - Tomaten - Würfel
- 1/2 Flasche Sojasauce darüber gießen

Deckel drauf und im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen. Die Schüssel öfter drehen.

Backofen auf 180 - 200° C (Ober - Unterhitze) vorheizen.

Tiefes Backblech mit wenig Olivenöl einfetten.

Fisch auf das Backblech verteilen, mit Creme fraiche bestreichen und im Backofen auf mittlerer Schiene

ca. 30 Minuten garen.

Dazu Reis oder Baguette servieren.