

## Tomatig, käsig, gut: Seelachsfilet italiano

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

900 g Seelachsfilet  
4 Zwiebeln  
600 g gestückelte Tomaten aus der Dose  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Bund Thymian  
1 Bund Majoran  
1 Bund Basilikum  
1 Esslöffel Senf  
200 g Mozzarella  
Öl zum Anbraten  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

Backofen auf 230 Grad vorheizen.

- 2 -

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Öl ca. 3 Minuten glasig dünsten.

- 3 -

Fisch waschen, abtupfen, auf Gräten prüfen und mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. Gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.

- 4 -

Blätter der Kräuter abzupfen und grob hacken.

Tomatenmark unter die Zwiebeln rühren und gestückelte Tomaten und Kräutern untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig über dem Fisch verteilen.

- 5 -

Käse grob reiben und über Tomatensauce streuen. Ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Für alle, die sich an Fisch als Hauptgericht erst mal herantasten möchten, ist Seelachs der ideale "Einsteiger"-Fisch. Der schmeckt eigentlich jedem. Dieser schnelle Ofenfisch bietet die wunderbare Grundlage für eine Zwiebel-Tomaten-Decke und Käsekruste. Besonders im Hochsommer ein leichtes Abendessen!

- 1 -