

Kochen mit Klaus

Gratinierter Pangasius (🌶️)

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 550 g TK-Pangasius, 1-2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 Knobzehen,
- 2 Zwiebeln, 3 große Tomaten, 250 g kleine braune Champignons,
- süße Chilisauce, 200 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

1. Fisch auftauen lassen. Zwiebeln in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Pilze putzen u. halbieren, Knoblauch fein würfeln.



2. Fisch in eine gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, salzen u. pfeffern. Knoblauch darüber streuen. Mit Zwiebelringen u. Tomatenscheiben belegen. Tomaten salzen u. pfeffern. Pilze darauf verteilen, alles mit süßer Chilisauce begießen u. mit geriebenem Käse bestreuen.



3. Auf der mittleren Schiene bei 180°C ca. 45 Min. gratinieren.



Tipp des Chaoten:

Dazu Kartoffelpüree genießen. Lecker!

