

# Kochen mit Klaus

## Mediterranes Seelachsgratin

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 4 Seelachsfilets, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, 3 Zwiebeln, 1 Aubergine,
- 200 g Zucchini, 250 g Paprikamix, Majoran & Rosmarin, 150 g Feta,
- 250 ml Cremefine, 2 P. Fix f. Seelachs in Kräuter-Sahne, 200 ml Milch
- 50-100 ml Weißwein, 1 EL ital. TK-Kräuter, 30 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel u. Knobi fein würfeln, restl. Zwiebeln achteln. Paprika, Aubergine u. Zucchini putzen u. waschen. Zucchini in Scheiben, Aubergine u. Paprika in grobe Würfel schneiden. Zucchini u. Aubergine gut salzen u. abtropfen lassen. Feta fein würfeln.



2. Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Aubergine u. Zucchini zufügen u. mitbraten. Paprika u. Knobi zugeben, kurz mitbraten u. pfeffern. Majoran u. Rosmarin einrühren. Beutelinhalte in Cremefine, Milch u. Wein anrühren, TK-Kräuter unterrühren.



3. Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, in eine Auflaufform legen u. pfeffern. Gemüse u. Feta darauf verteilen. Sauce darüber gießen. Mit Mandelblättchen bestreuen u. im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25-30 Min. gratinieren.



Tipp des Chaoten:

*Dazu Langkorn-Wildreis u. einen kühlen Weißwein genießen!*



Erstellt von Klaus am 08.01.2012