

# Rezept Fischauflauf

## Rezept Fischauflauf

Der Fischauflauf lässt sich schnell und einfach zubereiten und kann mit verschiedenen Gemüse-Sorten immer wieder neu variiert werden.

### Zutaten:

800 g Kabeljau-Filet  
Saft einer Zitrone  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Chili-Schote  
2 rote Paprikaschoten  
2 Karotten  
500 g Tomaten  
100 g geriebener Parmesan  
50 ml Weißwein  
2 EL getr. Basilikum  
2 TL getr. Oregano  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Als erstes den Kabeljau waschen, mit einem Küchentuch abtrocknen, in eine Auflaufform legen und den Zitronensaft darüber träufeln.

Während der Fisch nun durchzieht (gute 10 min), kann die Soße für den Fischauflauf zubereitet werden.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Karotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, diese zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten.

Zwischenzeitlich den Ofen auf 180°C (Heißluft) vorheizen.  
Während dessen das Kerngehäuse der Paprika heraustrennen und die weißen Innenhäute heraus schneiden.  
Die Paprika nun zusammen mit den Tomaten grob würfeln und beide Zutaten zu der Zwiebel-Karotten-Mischung geben.  
Erneut alles kurz andünsten und schließlich mit dem Weißwein ablöschen.  
Den Knoblauch abziehen und zu dem Gemüse pressen. Zum Schluss noch die Chili-Schote fein hacken und zusammen mit dem Oregano und dem Basilikum zugeben.  
Die Gemüsesoße kurz aufkochen lassen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und über den Kabeljau in der Auflaufform gießen.  
Den Fischauflauf noch mit dem geriebenen Käse bestreuen und für ca. 30 bis 35 min im Ofen überbacken.  
Den Fischauflauf mit Baguette oder Pellkartoffeln als Beilage auftischen.

[Zurück zu den Fischrezepten](#)