Paprika-Fisch-Auflauf

Für 4 Personen:

500 g Kabeljaufilet	3-4 EL Zitronensaft	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 Gemüsezwiebel (250 g)
50 g Butter	Salz, weißer Pfeffer	30 g Mehl
$\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe (instant)	$\frac{1}{4}$ l Milch	50 g geriebener Gouda
Edelsüßpaprika		

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin leicht anbräunen.
Herausnehmen und Paprika 2 Minuten in der Pfanne dünsten. Mit den Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Fischfilet mit Salz würzen und auf das Gemüse legen. Restliches Fett in einem Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. 30 g Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Über den Fisch und das Gemüse gießen. Mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200 °C) 40-45 Minuten backen.
Dazu schmeckt Reis.

NN am 14. Dezember 2024