

# Fischauflauf mit Tomaten-Pfeffer-Kruste

Menge: für 2 Personen

Zutaten: 4 Scheiben Rotbarsch- oder Seelachsfilet  
500g Tomaten  
50g Paniermehl  
150 g geriebener Schafs- oder Ziegenkäse  
300g Blattspinat  
150g Reis  
300ml Gemüsebrühe  
schwarzer Pfeffer  
Öl

Zubereitung: Den Reis mit der Gemüsebrühe kochen

Den Blattspinat nach Anleitung in der Mikrowelle zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen

Für die Kruste die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Paniermehl, 1EL schwarzem Pfeffer, dem geriebenen Käse und den Semmelbröseln zu einer nicht zu zähen Paste verarbeiten. Wenn die Paste zu hart oder zu weich ist entweder Wasser oder Paniermehl zugeben.

Eine große oder zwei kleinere Auflaufformen mit Öl einfetten.

Den Reis und den Spinat in die Auflaufformen schichten

Den Fisch auf den Spinat legen

Die Tomaten-Käse-Paste obendrauf streichen

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten überbacken.

Ober- und Unterhitze: 200°C, Umluft: 180°C

Tips: