

Überbackene Lauch-Fischfilets bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

600 gr Lauch, 100 gr Frühstücksspeck, 4 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, 2 Beutel Fix für Tomaten-Bolognese, 4 Fischfilets, 1 Teelöffel Zitronensaft, 100 gr geriebener Emmentaler.

Die Vorbereitungen:

Lauch putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Frühstücksspeck würfeln.

Die Zubereitung:

Lauch und Speck in einem Topf mit heißem Öl 1-2 Minuten braten. Etwas salzen, pfeffern und herausnehmen.

300 ml kaltes Wasser in den Topf gießen, Beutelinhalt Fix für Tomaten-Bolognese einrühren und unter Rühren aufkochen.

Tomatensauce in eine flache Auflaufform gießen. Fischfilets in die Soße legen und mit Zitronensaft betäufeln. Lauch-Speck-Mischung auf den Filets verteilen.

Mit Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen