

<h2>Fischauflauf mit Paprika und Brokkoli</h2>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Filets mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, zudecken und kühl stellen. Paprika und Broccoli putzen, waschen und abtropfen lassen.</li> <li>• Paprika grob würfeln, Broccoli in Röschen teilen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika zufügen, alles leicht anbraten und mit Brühe und Tomatensoße ablöschen.</li> <li>• Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und 4-5 Minuten köcheln lassen. Broccoli in kochendes Salzwasser geben und ebenfalls ca. 5 Minuten kochen. Broccoli auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Filets kurz von beiden Seiten anbraten.</li> <li>• Mit Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Fisch, Broccoli und Tomaten in eine backofenfeste Form schichten und die Paprika-Tomatenmischung darüber verteilen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.</li> <li>• Inzwischen Reis (im Kochbeutel oder Nudeln) in kochendes Salzwasser geben und garen. Reis mit Thymian garniert extra dazureichen.</li> </ul>		<p><b>Zutaten für 4 Portionen:</b>  500 g Rotbarschfilets  3 EL Zitronensaft  Salz  je 1 (ca. 400 g) rote und gelbe Paprikaschote  350 g Broccoli  250 g Tomaten  1 mittelgroße Zwiebel  2 EL Olivenöl  1/8 l Gemüsebrühe (Instant)  1 Packung (200 g) passierte Tomaten  Pfeffer  1 TL getrockneter Thymian  15 g Butter oder Margarine  30 g geriebener mittelalter Goudakäse  125 g Langkornreis  frischer Thymian zum Garnieren</p>
Arbeitszeit: ca. 60 Min. Kochzeit: 45 Minuten		