

Olivenfisch		
<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen. • Tomaten häuten und dazugeben, leicht reduzieren lassen. • Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und die Oliven untermischen. Eine Prise Zucker dazugeben. • Alles in eine Auflaufform füllen. • Fisch in grobe Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Auf die Tomatensoße setzen. Schafskäse würfeln, zerbröckeln und drauf verteilen. • Im heißen Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 30 Minuten backen. 		<p>Zutaten für 4 Portionen: 2 kleine Zwiebel(n) 2 Zehe/n Knoblauch 2 EL Olivenöl 500 g Tomate(n) frische, oder Dosentomaten Salz und Pfeffer 2 EL Kräuter der Provence 1 Zitrone(n), Saft davon 600 g Fischfilet(s) 100 g Schafskäse 120 g Oliven, schwarze Basilikumblätter 1 Prise Zucker</p>
Arbeitszeit: ca. 20 Min. Kochzeit: ca. 40 Minuten		