

Fischauflauf für 4 Personen

500 g Tomaten enthäuten und achteln. 150 g Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Mehrere Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

In Öl zunächst Zwiebeln und Knoblauch dünsten, dann Tomaten zugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und Paprikapulver. Alles in eine ofenfeste Form umfüllen. Von 2 Bund Basilikum die Blätter abzupfen und obenauf legen. Pro Person ein bis zwei Fischfilets (Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau,...) salzen und auf die Basilikumblätter legen. Nach Bedarf etwas Brühe darüber gießen und das Ganze bei 200° ca. 25-30 min im Backofen garen. Einige Tropfen Olivenöl über den garen Fisch geben und servieren.