

Seelachs - Schlemmerfilet Italiano

Zutaten für 6 Portionen

6 Fischfilets (Seelachsfilet)
6 Tomaten
3 Paprikaschoten, gelb
3 Kugel Mozzarella oder anderen Käse
3 kleine Zwiebeln
n. B. Paniermehl
Basilikum
Knoblauch
Oregano
Zitronensaft
Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

In eine Auflaufform etwas Öl geben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Nun die Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und, wie auch die Paprika, klein schneiden. Alles über dem Fisch verteilen. Basilikum und Oregano dazugeben und den Käse über den Fisch streuen. Alles mit Paniermehl bedecken. Bei 180°C so lange in den Ofen geben, bis alles schön knusprig braun ist.