

Heilbutt nach Toskana Art (rechteckige Ofenhexe)

Bianca Rupp, selbst. Pampered Chef Beraterin, 55234 Monzernheim, 0173/7509328

Zutaten

700g Heilbutt
(oder ähnlich fester Fisch)
½ Zitrone
250g Fetakäse
Olivenöl zum anbraten
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1200ml gestückelte Tomaten
1Becher Schmand oder Saure Sahne
Je 1 Halbe Hand voll
frischen Thymian, Oregano und Basilikum
(oder 4 TL Italienische Kräuter getrocknet)
2TL Salz
1 TL Pfeffer
½ Zucker



Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober/-Unterhitze vorheizen.

Als erstes den Heilbutt waschen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und in die Edelstahl Rührschüssel geben. Dann die Zitrone mit der Zitruspresse auspressen, über den Fisch verteilen und ihn dann im Zitronensaft für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Als nächstes Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Danach in der Edelstahl Antihaftpfanne in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Jetzt den Knoblauch dazu geben und weiter braten. Anschließend die gestückelten Tomaten zu den Zwiebeln geben und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Salz, Pfeffer und Zucker einrühren und weiter köcheln lassen. In der zwischen Zeit den Fisch abgießen und die geschnittenen Fischstückchen auf den Boden der rechteckigen Ofenhexe verteilen. Nun die Hälfte des Fetakäse auf dem Fisch krümeln. Jetzt die frischen Kräuter hinzugeben und weiter 5 Minuten köcheln lassen. Als nächstes die Pfanne von der heißen Platte nehmen und den Becher Schmand darin verrühren. Mit der Schöpfkelle die Soße komplett über dem Fisch verteilen, die restliche Hälfte Fetakäse drüber krümeln und ihn anschließend in der obengenannten Temperatur für 35-40 Minuten auf unterste Schiene backen.

Passend zu diesem Gericht gab es bei uns Ebly. Es passen aber auch Reis oder Kartoffelwedges oder Salzkartoffeln dazu. Nach den 35-40 Minuten, die Ofenhexe aus dem Ofen nehmen und auf das Kuchengitter stellen. Es kann serviert werden.