

## Fischgratin

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein  
 Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein  
 Vorbereitung am Vortag:

- Reis kochen

So geht es am schnellsten

Tipp:

Gefrorener Fisch auf den Reis legen. Die Backzeit erhöht sich dann auf 40 min!

Rezept für: 4 Personen

Auftauen	600	g	Seelachsfilet,TK	
Vorbereiten	2	Bnd	Frühlingszwiebel	waschen und in feine Ringe schneiden
Topf 1	1	EL	Butter	schmelzen lassen, Frühlingszwiebeln und
	250	g	Reis	dazugeben und kurz andünsten
	0.5	l	Gemüsebrühe	dazugießen und alles bei kleiner Hitze ca. 20 min kochen. Reis abkühlen lassen
Backofen vorheizen				auf 200 °C oder Umluft 180°C
	285	g	Mais, Konserve	und
	400	g	Tomaten stückig, Konserve	unter den Reis mischen
	1	TL	Tymian	und
	1	TL	Rosmarin, getrocknet	unterheben. Mit
			Salz	und
			Pfeffer	würzen. Mit
Auflaufform	1	EL	Butter	eine Auflaufform ausfetten. Den Reis dazugeben und den Fisch darauf legen. Alles mit
	60	g	Semmelbrösel	und
	80	g	Käse, geriebener	bestreuen und im Ofen ca. 25 min überbacken.