

Tomaten-Oliven-Fisch

Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke Fisch (Kabeljau)
500 gr. Tomaten
1 EL Tomatenmark
100 gr. Oliven
100 gr. Schafskäse
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter der Provence, frischer Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch wüfeln und in Olivenöl glasig dünsten
- kleingeschnittene Tomaten und Tomatenmark mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch verrühren und mit den Gewürzen abschmecken
- Oliven mit unter die Tomatenmasse rühren
- Fisch abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform setzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz/Pfeffer würzen
- die Tomaten-Oliven-Mischung auf dem Fisch verteilen und den Schafskäse darüberstreuen
- ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen (190 Grad Umluft) garen
- vor dem Verzehr mit frischem Basilikum betreuen

Dazu passen Kartoffel mit unserem Kräuterdip:

Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen:

400 gr. Quark
100 gr. Saure Sahne
1 TL Salz, Pfeffer, Knoblauch, frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill...)

Zubereitung:

Kräuter fein hacken, alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und den Dip mit den Gewürzen abschmecken

