

## Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Gewürzgurken		0,200
Jodsalz		0,001
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,010
Schmand		0,200
Seelachsfilet, TK		1,000
Tomaten passiert		0,200
Tomatenmark		0,050
Zwiebeln		0,050

Die Zwiebeln im Öl andünsten, Tomatenmark anrösten, mit passierten Tomaten aufgießen, aufkochen, kräftig abschmecken. Dazu auch etwas Essigwasser von den Gurken verwenden. Die Gurken fein würfeln und unterheben. Fischfilets vorsichtig nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen, die Tomatensoße mit Schmand abrunden und darüber geben. Im Backofen bei 160°C ca. 60 Minuten garen und die Soße etwas eindicken lassen. Nach der Garprobe herausnehmen und servieren.

Nicht zu dunkel werden lassen, dann wird es zu scharf. Bei Bedarf die Temperatur dann etwas absenken und die Garzeit verlängern.

Passierte Tomaten enthalten Säuerungsmittel Citronensäure.

### Einstufung

Normal   
 Muslimisch   
 Laktosefrei   
 Muslimisch-Lfr   
 Vegetarisch

### Allergene

Gluten   
 Weizen   
 Dinkel   
 Einkorn   
 Emmer   
 Khorasan (Kamut)   
 Roggen   
 Gerste   
 Hafer   
 Milch   
 Laktose   
 Milcheiweiß

Schalenfrüchte   
 Mandeln   
 Paranüsse   
 Haselnüsse   
 Walnüsse   
 Cashewnüsse   
 Pecannüsse   
 Pistazien   
 Macadamia- / Queenslandnüsse

Krebstiere   
 Eier   
 Fisch   
 Erdnüsse   
 Soja   
 Sellerie   
 Senf   
 Sesam   
 Schwefel   
 Süßlupinen   
 Weichtiere   
 weitere Zusatzstoffe

1, 1a, 2, 6, 10, 20