

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