



## DORSCH MIT SOMMERGEMÜSE

### Zutaten:

4 Dorschfilets (tiefgekühlt),  $\frac{1}{2}$  Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Paprika, 4 - 6 Champignons,  $\frac{1}{2}$  große Zucchini oder 1 kleine, 2 - 3 Tomaten, Reibkäse (z.B.: geriebener Mozzarella), Salz, Pfeffer, Thymian, Olivenöl

### Zubereitung:

- Backrohr auf 180° C Ober/Unterhitze vorheizen
- Zwiebel in kleine Streifen schneiden, Gemüse klein schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz anrösten, das restliche Gemüse dazugeben und mit ein wenig Wasser ablöschen
- den Fisch zu dem Gemüse in die Pfanne legen (darauf achten, dass er direkt am Pfannenboden aufliegt), auf beiden Seiten ca. 1 - 2 min anbraten
- Fisch und Gemüse gut würzen (Salz, Pfeffer, Thymian)
- das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und den Dorsch darauf legen
- bei 180° C ca. 20 - 25 min backen
- Tomaten in Scheiben schneiden und nach ca. 15 min den Fisch mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen

