



## Tomaten-Seelachs

★★★★★

*Fisch & Meeresfrüchte*

**Vorbereitungszeit:** 20 Min. **Kochzeit:** 25 Min. **Gesamtzeit:** 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

750 g Seelachsfilet(s)  
4 m.-große Zwiebel(n)  
1 EL Öl  
3 EL Gouda oder Emmentaler,  
gerieben  
Senf, scharfer  
2 TL Thymian, getrocknet oder 1 EL  
frischer gehackter Thymian  
Butter oder Margarine zum Fetten der  
Auflaufform  
Salz und Pfeffer  
500 g Tomate(n)  
  
pro Portion 1 Scheibe).

Die Form in den Backofen schieben. Backzeit im vorgeheizten Backofen beträgt 25 Minuten bei 200 - 225 °C Ober-/Unterhitze oder Infra-Braten, das ist Heißluft mit Oberhitze. Da wird es am Besten.

Beilage: Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

### ZUBEREITUNG

Seelachsfilet unter fließendem, kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen.

Dann die Haut abziehen, in Scheiben schneiden und gut salzen und pfeffern. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin in ca 5 Min. glasig schwitzen.

Inzwischen den Fisch salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Eine Auflaufform fetten und abwechselnd fächerartig Tomaten, Fisch und Zwiebelringe einschichten. Alles mit Thymian bestreuen und den Käse darauf verteilen (ich habe auch öfter den Käse in Scheiben aufgelegt,