



## BeO-Kochtipps

### Fischragout Seemannsart

Für 4 Personen

#### Zutaten

- 500 g Fischfilets (Kabeljau, Pangasius, Zander)
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Worcestersauce
- Salz und Pfeffer
- 2.5 dl Rahm
- 3 Ei Tomatenpüree
- jeweils 1 Kl Paprika, Streuwürze und gehackte Petersilie
- 0.5 Kl gehackter Thymian
- 1 Zwiebel
- geriebener Sbrinz
- Butter

#### Zubereitung

Fischfilets in Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Worcestersauce beträufeln und mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Rahm, Tomatenpüree, Paprika, Streuwürze, Petersilie und Thymian verrühren, Zwiebel fein hacken und beifügen. Rahmsauce mit dem Fischwürfeln vermengen und alles in eine gebutterte Gratinform füllen, mit Käse bestreuen und einige Butterflocken darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 bis 200 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Mit Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Rezept aus dem Buch:

Schweizer Bäuerinnen  
und Landfrauen Kochen

