

Fischfilet auf würzigem Zwiebelbett

Zutaten (für 2 Personen):

Zirka 400 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs, Schellfisch)
1-2 EL Zitronensaft
100 g geräucherter durchwachsener Speck in Würfeln
3 Zwiebeln
Knoblauch gehackt, Menge nach Belieben
3-4 EL Tomatenmark scharf (z. B. *Oro di Parma*)
etwas Wasser
3-4 EL Sahne
1-2 EL Pul Biber (türkische scharfe, getrocknete Paprikaflocken)
eventuell Chili-Rauchsalz-Knoblauch-Gewürzmischung (z. B. *Feuer-Streuer Smoky* von *Pepperworld*)
eventuell gemahlene Birdeye-Chilis
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
100 g geriebener Käse (Gouda)
2 EL Paniermehl
ein paar Butterflocken

Zubereitung:

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern (eventuell mit der Chili-Rauchsalz-Knoblauch-Gewürzmischung würzen).

Gewürfelten Speck in einer Pfanne leicht anbraten, die feingewürfelten Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und das Tomatenmark hinzufügen. Gut verrühren und mit etwas Wasser ablöschen, so daß eine sämige Masse entsteht. Pul Biber und Sahne hinzufügen. Nach Belieben noch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Die Masse in eine flache Auflaufform geben, die portionierten Fischfilets drauflegen und mit der Mischung aus geriebenem Käse und Paniermehl bestreuen. Ein paar Butterflocken obenauf verteilen.

Die Auflaufform in den kalten Ofen stellen und bei 200 Grad, 1. Schiene von unten, zirka 30 Minuten offen garen (falls der Herd schnell aufheizt, ansonsten in den vorgeheizten Backofen stellen und etwas kürzer garen).

Dazu schmecken uns Pommes sautées.