

Seelachs in Tomaten-Soße

Für 4 Personen

5 Seelachs-Filets	Zitronensaft	400 g Tomaten
2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	2 EL Öl
1 EL Tomatenmark	1 Dose stückige Tomaten	Salz, Pfeffer
Oregano, Thymian, Basilikum	100 g Mozzarella	2 Stiele Dill

Den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform legen und mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen und vierteln. Schalotten pellen, vierteln und in Streifen schneiden.

Knoblauch pellen und pressen. Beides in einer Pfanne mit heißem Öl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten, 1 Dose stückige Tomaten zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die frischen Tomaten zur Soße geben und über den Fisch gießen. Den Mozzarella aufstreuen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten garen.

Mit Dill garniert servieren.

Dazu Reis oder Nudeln reichen.

NN am 03. Dezember 2025