

# Gratinierter Fisch

- für 4 Personen -

## Zutaten:

600 g Seelachsfilet  
Zitronensaft, Pfeffer, Salz  
1 Tl Speiseöl  
1 Becher saure Sahne  
1 Bund Petersilie  
1 rote Paprika  
2 El Parmesan  
1 Knoblauchzehe

## Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, säuern, pfeffern, salzen u. in einer mit Speiseöl aus gepinselten Form eine ½ Stunde ziehen lassen · alle verbleibenden Zutaten zu einer Marinade vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken · die Sahnesoße gleichmäßig über dem Fisch verteilen und im vor geheizten Backofen eine ½ Stunde bei 140°C backen

## Nährwertangaben:

1 Portion = 330 kcal, 1 g Ball., 55 mg tier. Chol.  
0 KHE