



Weißkohl-Fisch-Auflauf

Zutaten

300	g	Weißkohl
100	g	Porree
1/8	l	Gemüsebrühe
300	g	Kabeljau (oder Seelachs, Rotbarsch...)
2		Tomaten
80	g	geriebener Schnittkäse Dreiviertelfettstufe (z.B. Westlight oder Lightdamer)
		Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Kräuter

Zubereitung

Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke teilen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Lauch gründlich waschen, in Ringe schneiden; den Weißkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Beides ca. 10 Min in der Gemüsebrühe dünsten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

In einer Auflaufform schichtweise den abgetropften Lauch und Weißkohl und den Fisch verteilen, die Tomatenscheiben darauf legen. Die Gemüsebrühe mit den Gewürzen verrühren, alles in die Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Im Heißluftofen bei 180 ° C ca. 40 Min garen.

Dazu werden Kartoffeln und ein Salat serviert.

Nährwerte pro Person

bei 2 Portionen

Kilokalorien	:	317	Kilojoule	:	1329
Eiweiß	:	47 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	9 g	Cholesterin	:	142 mg
Kohlenhydrate	:	11 g			