



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Juli

Makedonisches Fischragout

von **Brigitte Böhmker**

Dieses Fischrezept bekam Brigitte von einem Freund und es ist mittlerweile fester Bestandteil von Brigittes leckerem Repertoire geworden. Dieser Freund wohnte einst in einer engen Studentenbude, wo er auch gern kochte und hie und da Damenbesuch bewirtete. Er behauptet, mit diesem Rezept seine Frau „rumgekriegt“ zu haben!

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Fischfilet von verschiedenen Sorten
1	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3-4 EL	Tomatenmark
1	Eigelb
1/8 l	Sahne
1TL	Rosenpaprikapulver
1/2 TL	Thymian
	Salz & Weisser Pfeffer
2 EL	Butter
3 EL	geriebener Käse
1 EL	Butter für die Form

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft würzen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr fein hacken.
3. Das Tomatenmark mit dem Eigelb und der Sahne verrühren, die Zwiebel und den Knoblauch zugeben.
4. Mit den Gewürzen, sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit der Butter ausstreichen.

6. Den Fisch mit der Sauce gut vermengen und in den Form füllen.

7. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und 2 Eßl. Butter in Flöckchen darauf setzen.

8. Das Ragout auf der zweiten Schiebeleiste von unten 25 Min. backen.

Tipp: Dazu passt körnig gekochter Reis und gemischter Salat.

Guten Appetit!

Von

