

Köhler-Auflauf mit Champignons und Zucchini

(von Bernd Wicklein)

Zutaten:

200 g Seelachsfilet
(Köhler, aber keinesfalls Alaska-Seelachs! Köhler ist eine Dorschart aus dem Nordatlantik, wird aber häufig unter dem Namen Seelachs vermarktet!)
2 EL Zitronensaft
100 g Champignons
Margarine
3 große Zwiebeln
150 g Zucchini
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
Weizenmehl
100 g kleine Tomaten
50 g Gouda-Käse

Zubereitung:

Die Seelachsfilets (Köhlerfilets) waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa eine halbe Stunde stehen lassen. Dann das Filet trocken tupfen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Die Champignons putzen und waschen, große Pilze halbieren. Etwas Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin andünsten. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden, die Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Anschließend die Zwiebel- und Zucchini-Scheiben zu den Champignons in die Pfanne geben. Alles etwa 20 Minuten dünsten lassen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Danach das Gemüse in eine flache, eingefettete Auflaufform geben. Den Seelachs (Köhler) mit Salz und Pfeffer würzen und in Weizenmehl wenden. Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin unter Wenden etwa zehn Minuten braten. Den Fisch auf das Gemüse in die Auflaufform legen.

Die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und auf den Seelachs (Köhler) geben. Den Gouda in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren und den Käse doppelt auf den Fisch-Gemüse-Topf legen. Die Auflaufform in den auf 250 Grad (Gas: Stufe 3 bis 6) vorgeheizten Backofen schieben und alles etwa sechs bis acht Minuten überbacken.

Als Beigabe zum Auflauf kann man Stangenweißbrot reichen.