3

Sizilianischer Fischauflauf mit Risoni

Zubereitungszeit
55 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Die Aubergine in dünne Scheiben, die Tomate in Scheiben, die Artischocke in Stücke und die Oliven in Viertel schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Aubergine, Tomate, Artischocke, Oliven, Zwiebel und Knoblauch in eine Auflaufform schöpfen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Oregano, Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut durchmischen. Darauf achten, dass die oberste Schicht eine Schicht Tomaten ist. Die Auflaufform 30 Minuten im Ofen backen. Den Kabeljau in der Zwischenzeit mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Nach 30 Minuten die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den Fisch darauflegen. Noch 15 Minuten zurück in den Ofen bis der Fisch gar ist. In der Zwischenzeit die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Fischauflauf mit den Risoni servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 125 g Aubergine
- [ ] 125 g Tomate
- [ ] 20 g Artischocke aus der Dose
- [ ] 15 g grüne Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**446 kcal**
Kohlenhydrate	**24 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**20 g**
Eiweiß	**44 g**