Fisch mit Portulak

Fisch mit Portulak

1 kg große Fische in Scheiben
1 kg Portulak grobgeschnitten
1 kleingeschnittene Zwiebel
1 kleingeschnittene Knoblauchzehe
500 g geriebene Tomaten
Salz, Pfeffer

Den Fisch waschen und in einem Topf in Öl gut anbräunen. Den Fisch aus dem Topf nehmen und die Zwiebel anbräunen, Knoblauch, Tomaten, Portulak und 1 Tasse Wasser hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen und dann den Fisch auf die Portulak legen. Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Fisch im Ofen

1 kg Fisch *(ganz oder in Scheiben)*
1/2 Tasse Öl
500 g Tomaten
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1/2 Tasse Paniermehl
Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone

Die Petersilie und den Knoblauch kleinscheiden und mit Salz, Pfeffer und Paniermehl vermischen. Dann die Hälfte der Tomaten kleinschneiden und sie in eine Auflaufform (oder Backblech).
Darüber geben wir den Fisch, darüber die Gewürze und anschließend auch die übrigen kleingeschnittenen Tomaten verteilen.
Darüber das Öl und den Zitronensaft gießen, und das Gericht bei ca. 180° Grad im Backrohr ca. 1 Stunde backen.