

## Seehecht gebacken

–Pankreasdiät –

2 Pfund Seehechtfilet  
300 g gegarte und ausgelöste Muscheln  
300 g Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
4 große Tomaten  
4 EL gehackter Borretsch  
1 EL gehackte Zitronenmelisse  
1 EL gehackte Kapuzinerkresseblätter  
1/1 EL gehackter Sauerklee  
Noilly Prat  
Salzpfeffer

Tomaten würfeln, Schalotten schälen, Knobi hacken; nach und nach Zwiebeln, Knobi, Kräuter in Wermut anbraten, Tomatenwürfel dazu und ca. 10 min kochen, würzen und so in eine feuerfeste Form füllen, dass die Schalotten am Rand liegen. Fisch auf der Unterseite leicht würzen und mit der Haut nach oben auf das Tomatengemüse legen; mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Muscheln zu den Zwiebeln geben, etwas Wermut angießen und ca. 20 min (je nach Dicke des Fisches; Garprobe machen!) im Backofen bei 180° backen; Hitze auf 210° erhöhen und weitere 3 min backen.