



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Gedünsteter Fischfilet mit Dill

Dereotlu Balık Buğulama



4 Fischfilets  
1 Zwiebel  
1 mittel große Tomate  
2 EL Öl  
1 Lorbeerblatt  
1 Teeglas Wasser  
1 TL Salz  
1 Bunt Dill

- # In die Alufolie den Fisch als Filet legen.
- # Mit Salz bestreuen, Öl und Wasser hinzugeben.
- # Am Schluß in Scheiben geschnittene Tomaten, Lorbeerblätter und Zwiebel hinzugeben.
- # Alufolie fest zusammenrollen.
- # Bei 180 Grad im Backofen 35-40 minuten backen.
- # Vor dem Servieren Alufolie öffnen und mit fein gehackter Dill bestreuen.

**Tipp:** Das Dampfgaren kann auch in einem Topf bei niedriger Hitze durchgeführt werden.