Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Fischfilet mit Kräuterkruste

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Fischfilet mit Kräuterkruste

400 g Lauch

150 g Möhren

1 Zucchini

2 Schalotten

4 Esslöffel Rapsöl

400 ml Jürgen Langbein Fisch-Fond Bio

150 ml Sahne

800 g Rotbarschfilet

Etwas Rinatura Zitronensaft Bio

1 Packung TK 8-Kräuter-Mischung

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

Etwas Salz & Pfeffer

Optional: Salzkartoffeln

Fischfilet mit Kräuterkruste

1.

Lauch, Möhren, Zucchini und Schalotten putzen und in Streifen schneiden, in 2 EL Rapsöl andünsten. Mit Fischfond und Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Fischfilet säuern und salzen.

Kräuter mit Öl, Senf und etwas Pfeffer und Salz verrühren, die Fischfilets damit bestreichen.

Filets in das Gemüsebett legen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten überbacken. Dazu schmecken Salzkartoffeln.