

Fisch im Gemüsebett



Zutaten für drei Personen:

350-400 g festes Fischfilet

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer, Mehl

1-2 EL Olivenöl

75 ml Weißwein

100 ml Sahne

40 g Gorgonzola

Gemüsebett:

eine Ecke Butter

1-2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

2 Karotten

1 Zucchini

1 Tomate

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Fischfilet waschen, trocknen, entgräten und mit Zitrone säuern.

2. Knoblauchzehe und Zwiebel würfeln und in einer Mischung von Butter und Olivenöl andünsten. Fein geschnittene Karottenscheiben und - etwas später - auch die Zucchinischnitten mitbraten. Kräftig salzen und pfeffern.

3. In einer ofenfesten Form den Boden mit dem Gemüsebett bedecken.

4. Fisch in Mehl-Salz-Pfeffer Mischung wenden und in Olivenöl auf beiden Seiten anbraten. Auf das Gemüsebett geben.

5. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, mit Sahne und Gorgonzola einköcheln. Sauce über den Fisch geben.

6. Im Ofen bei 150°-180° 20-30 Minuten backen.

7. Zwischendurch Tomate häuten, vierteln, entkernen und würfeln und in der Form verteilen.

Hinweise:

Das Bild zeigt das Gericht mit Red Snapper Filets.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 06.01.2023