

Fischfilet im Gemüsebett

für 4 Personen

Zutaten

600g Fischfilets, 1 Teelöffel Salz, 1 Zitrone, 250g Champignons, 1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 viertel Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 50g Butter, 3 Fleischtomaten, 16 mit Paprika gefüllte Oliven, 6 Esslöffel trockener Sherry, 0,5 Teelöffel schwarzer Pfeffer, 0,5 Teelöffel Cayenne Pfeffer, 150g Esslöffel Creme fraîche



Zubereitung

1. falls die Fischfilets tiefgefroren sind, diese aus dem Gefrierfach nehmen und sanft auftauen lassen
2. den Backofen auf 200°C vorheizen
3. halbe Zitrone auspressen
4. Filets in 3cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz leicht würzen
5. die Filets nun mit Mehl bestäuben und beiseite stellen
6. die andere halbe Zitrone auspressen
7. die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
8. Lauch, Möhren und Sellerie putzen und in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden, und dann in Butter glasig dünsten
10. jetzt das Gemüse dazugeben und zusammen 5 Minuten dünsten und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken
11. die Tomaten häuten und entkernen, die Oliven in Ringe schneiden und mit den Pfeffern vermengen
12. eine Auflaufform mit Butter einfetten, und die Hälfte des Gemüses einlegen
13. die Fischwürfel auf dem Gemüsebett verteilen
14. die andere Hälfte des Gemüses mit den Tomatenstücken, den Oliven der Creme fraîche und dem Sherry vermengen und über die Fischwürfel geben.
15. das Gericht nun zugedeckt 25 Minuten bei 200°C garen
16. den Deckel abnehmen und alles nochmals 20 Minuten bei 200°C backen lassen

Zeitbedarf

1,5 Stunden

dazu paßt

Baguette