



Fischfilet à la Husum

Zutaten für 4 Personen

4 Hokifilets, Kabeljau oder Dorschfilets
600 g Möhren
½ Stange Lauch
80 g Olivenöl und etwas Butter für die Möhren zum dünsten
60 g Pankomehl
1 TL Bio-Zitronenschale
2 TL Meerrettich
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Zitronensaft
200 ml Fischfond oder Gemüsebrühe

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
Möhren schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.
Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Die Möhren und den Lauch mit Butter kurz andünsten und mit Salz und Zucker würzen. Dann die Auflaufform fetten und die Möhren auf dem Boden verteilen.

Butter, Pankobrösel, Zitronenschale, Meerrettich, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer gründlich mischen.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Möhren in die Auflaufform geben.



Zubereitung

Die Bröselmischung auf den Filets verteilen, leicht andrücken und die Brühe seitlich angießen.

Im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Drittel ca. 12-15 Minuten (je nach Dicke der Fischfilets) goldbraun backen.

Anschließend etwas Zitronensaft über den Fisch träufeln.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Guten Appetit!