

Gratinierter Rotbarsch mit Gemüsejulienne

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rotbarschfilet
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Karotten (300g)
1 Lauchstange
120 g Mais
150 ml saure Sahne
60g geriebener Edamer
Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie
1 kg Kartoffeln

Zubereitung:

- Kartoffeln in wenig Wasser etwa 20 Minuten lang garen.
- Gemüse waschen, Lauch in Streifen schneiden, Möhren raspeln.
Zusammen mit dem Mais kurz in der Pfanne in wenig Brühe dünsten.
- Fisch säubern, säuern und mit Zwiebeln in Öl von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern.
- Das Gemüse mit der sauren Sahne vermengen und als Haube über den Fisch geben.
- Diesen im vorgeheizten Ofen bei 160°C für 15 Minuten garen.
- Kartoffeln im kalten Wasser abschrecken, häuten und mit Petersilie garniert mit dem Fisch servieren.

Tipp: Verändern Sie die Fischarten und die Gemüsesorten – kommt was ganz anderes raus!

Pro Portion: 507 Kcal, 17 g Fett, 50 g KH, 37 g EW