

Fischfilet à la Husum

Zutaten für 4 Portionen

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.

Zubereitung

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

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!