Rezept

Rotbarsch im Kräutermantel

Ein Rezept von Rotbarsch im Kräutermantel, am 08.05.2024

Zutaten

4 Scheiben	Rotbarschfilet (ca. 600 g)
	Salz
500 g	Lauch
2 EL	Butter
50 g	gemischte Kräuter
	Pimpernelle
4 Scheiben	Toastbrot
2 EL	geriebener Bergkäse
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
300 g	Möhren
	1/8 l Gemüsebrühe
	Schnittlauch
	Melisse
150 g	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe, Möhren schälen und in Streifen schneiden. Ofen auf 220° vorheizen.

2. Butter zerlassen. Lauch und Möhren darin 3 Min. andünsten, Brühe angießen und zugedeckt noch 2 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ofenfeste Form geben.

3. Kräuter waschen, abtrocknen, abzupfen und hacken. Toast entrinden, würfeln und zerreiben, mit Kräutern, Crème fraîche, Käse, Salz und Pfeffer zu einer Paste verarbeiten. Filets in die Form legen, mit der Paste bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 20 Min. überbacken.