Rezept

Tilapia-Filet auf Lauch

Ein Rezept von Tilapia-Filet auf Lauch, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	Tilapia-Filet (frisch oder TK und aufgetaut, ersatzweise Rotbarsch)
	Pfeffer
800 ml	Fischfond
75 g	Crème légère
2-3 EL	gehacktes Basilikum
2 EL	Zitronensaft
	Salz
800 g	Lauch
100 g	Frischkäse mit Buttermilch
1 TL	Pinienkerne
	Bratschlauch (oder Bratbeutel)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 386 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 Portionen teilen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160° (Umluft 145°) vorheizen.

2. Lauch putzen, waschen und quer in 10 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Fisch in den Bratschlauch legen, 4 EL Fond zugeben. Verschließen, auf den kalten Rost legen und im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. garen.

3. Restlichen Fond in einem Topf mit dem Frischkäse und der Crème légère verrühren, aufkochen, salzen und pfeffern. Nach Belieben etwas einkochen lassen. Den Lauch einlegen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen. Den Bratschlauch aufschneiden und den Schmorfond unter das Gemüse rühren, das Basilikum unterheben. Lauch und Fisch mit den Pinienkernen bestreuen.