

Rezept

# Gratinierte Seelachsfilets

Ein Rezept von Gratinierte Seelachsfilets, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>4</b> Seelachsfilets (je etwa 150 g)	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>40 g</b> Butter	<b>2 EL</b> Mehl
<b>200 ml</b> Fischfond (Glas)	<b>125 g</b> Sahne
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
Butter für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden (Rest anderweitig verwenden). Paprikaschote waschen, halbieren putzen und sehr klein würfeln.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Butter aufschäumen lassen. Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel darin 2 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Fond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vom Herd nehmen.
3. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und bis auf 1 EL unter die Sauce heben. Eine Gratinform einfetten, Filets hineinlegen, Sauce darüber verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 Min. überbacken. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.