Meeräschenfilets mit Kräutern

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 12 Meeräschenfilet(s)
» 2 Zitrone(n)
» Worcestersauce
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Öl
» 100g luftgetr. Lachsschinken
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 400g Fenchelknolle(n)
» 6 Tomate(n)
» 100ml Weißwein
» 300ml Fischfond
» 1 Zweig Dill
» 1 Zweig Thymian
» 1 Zweig Salbeiblatt (-blätter)
» 1 Zweig Estragon

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Meeräschenfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft sowie Worcester sauce beträufeln und würzen. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken in Streifen schneiden, im Öl glasig schwitzen.

3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, in der Pfanne kurz mitbraten. Den Fenchel putzen, waschen, in Streifen schneiden, zum Schinken geben und mit anschwitzen. Tomaten enthäuten, entkernen, in Würfel schneiden, unter das Gemüse heben. Weißwein, Fischfond angießen und aufkochen lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

4. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, fein hacken, unter das Gemüse heben. Fischfilets in eine gefettete Auflaufform geben, mit Gemüse und Soße überziehen. Im Ofen etwa 20min garen. Herausnehmen, anrichten, mit Zitronenstücken und Kräuterzweigen garnieren.

Nährwerte: 520kcal/E56g/F25g/KH11g pro Portion

angelegt am: 28.01.2005 Rezept-Nr: 1451

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke