

Überbackene Schollenfilets mit Gemüse

Fisch-Gerichte » Schollen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Schollenfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Möhre(n)
- » 2 Zucchini
- » 80g Butter/Margarine
- » 2 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Pk. Fix für Sauce Hollandaise
- » 60g Gratin-Käse

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 230°C vorheizen. Die Schollenfilets abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini abbrausen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben teilen.

2. 1EL Butter in einem Topf schmelzen. Möhren, Zucchini kurz darin andünsten. 125ml Wasser zufügen, zum Kochen bringen. Gemüsebrühe darin auflösen. Gemüse 5min dünsten, dann aus dem Sud heben und in eine Auflaufform geben.

3. Den Gemüsesud mit Wasser auf 125ml auffüllen und erwärmen. Beutelinhalt der Soßenzubereitung mit einem Schneebesen einrühren, den Sud zum Kochen bringen. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen. Bei geringer Wärmezufuhr nach und nach gut unter die Soße schlagen.

4. Käse nach und nach unterschlagen, bis er geschmolzen ist. Die Schollenfilets längs zusammenklappen und auf das Möhren-Zucchini-Gemüse legen. Die Sauce hollandaise darüber geben und im Ofen ca. 10min überbacken.

Nährwerte: 380kcal/E32g/F24g/KH9g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005

Rezept-Nr: 1555

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