

Gratiniertes Zanderfilet

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Zanderfilet
- » 4 Zwiebel(n)
- » 2 Becher Saure Sahne
- » 8 Sardellenfilet(s)
- » 50g Butter/Margarine
- » Zitronensaft
- » Semmelmehl
- » Salz

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und kühl stellen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausreiben, Semmelmehl einstreuen und die Filets in die Form legen.

2. Die Zwiebeln in Butter andünsten und auf dem Fisch verteilen. Die Sardellenfilets feinwiegen, mit der sauren Sahne verquirlen und über den Fisch gießen. Alles mit Semmelmehl bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen.

3. Dann die Filets im vorgeheizten Ofen bei 200°C für rund 20min überbacken und in der Form servieren. Dazu passen ein knackiger Gurkensalat und Kartoffelbrei.

angelegt am: 11.03.2005

Rezept-Nr: 1655

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