

Überbackenes Fischfilet mit Reis (in 20min fertig)

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Lachs)
- 250 g 8-Minuten-Reis
- 30 g Butter + 30 g Mehl
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1/4 l Schlagsahne
- 1 Bund Dill
- 3 Eigelb
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zucker
- Fett für die Auflaufform



Zubereitung :

- 1) Reis in kochendes Salzwasser geben und 8 Minuten quellen lassen.
- 2) Butter in einem Topf schmelzen, Mehl und Senf darin anschwitzen, Brühe und Sahne unter Rühren zugießen. Dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 3) Das Eigelb verquirlen und unter die Sahne ziehen, nicht mehr kochen lassen.
- 4) Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 225 Grad).
- 5) Den abgetropften Reis in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf den Reis legen.
- 6) Die Soße darüber gießen und den Fisch auf der 2. Einschubleiste von oben 8 Minuten überbacken.
- 7) Den Dill abzupfen und fein hacken und den fertigen Auflauf bestreuen.



Guten
Appetit



