

Gebackenes Fischfilet auf Apfel-Porree-Bett

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln (z.B. Drillinge; alternativ andere festkochende Kartoffeln)
- 250 g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 75 g Naturjoghurt
- 1 TL Sahnemeerrettich
- 150 g Kochsahne
- 1 Stange Porree
- 1 Apfel
- 20 g Kresse, Schnittlauch, Petersilie o.ä.
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Öl



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die gewaschenen Kartoffeln in 0,5cm dicke Scheiben schneiden, mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren und auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2) Porree längs halbieren, gut waschen und in Halbmonde schneiden. Apfel vierteln, entkernen und jedes Viertel quer in Scheiben teilen. Porree und Apfelstücken in eine Auflaufform geben und die Kochsahne, vermengt mit Brühe, Salz und Pfeffer, darüber geben, so dass das Gemüse vollständig mit Soße bedeckt
- 3) Auflaufform neben die Kartoffeln auf das Blech stellen und alles zusammen 25-30min im Ofen garen.
- 4) Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in den letzten 20min in die Auflaufform geben im Ofen mitbacken.
- 5) In einer kleinen Schüssel Joghurt, Meerrettich, Hälfte der Kresse sowie Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.
- 6) Apfel-Porree-Gemüse, Ofenkartoffeln und Fisch auf Tellern mit restlicher Kresse anrichten und Dip dazureichen.



Guten  Appetit



ist.