

Fischfilets mit Kräutern

Fische sind vielfältig im Geschmack und liefern dem Körper wichtige Nährstoffe wie Eiweiss, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Das Protein ist zudem leicht verdaulich.

Fisch hat im Gegensatz zu Fleisch eine viel kürzere Garzeit – ideal für eine schnelle Mahlzeit.

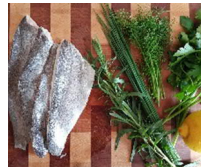
Dieses Gericht kann gut vorbereitet und bei Bedarf zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden, bevor es in den Ofen geschoben wird.

Das Garen im Ofen mit wenig Flüssigkeit und der Butter ist ideal. So bleibt der Fisch saftig.

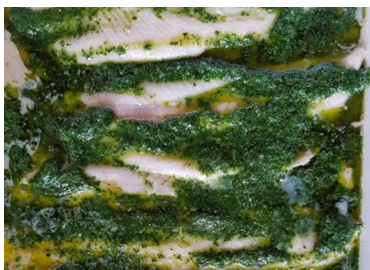
Es lässt sich mit jedem beliebigen Fischfilet zubereiten.



Kräutermischung

50 g Butter, weich oder Bratbutter 1 KL Salz, Pfeffer 1 Msp. Paprika 1 Bd. Petersilie glatt, gehackt ½ Bd. Dillspitzen od. Estragon geh.	mischen	
--	---------	--

Fisch

1 dl Flüssigkeit (Gemüsebouillon, Fischfond, Weisswein, Noilly Prat)	in eine Gratinform geben
4 Fischfilets à ca. 120 g, ohne Haut	entgräten, in die Gratinform legen
Kräuter-Buttermischung 	auf den Fischfilets verteilen, im vorgeheizten Ofen bei 200°C in der obersten Schiene je nach Dicke der Filets 10-15 Minuten backen

Anrichten

Mit Zitronenschnitzen und Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu passen Trockenreis oder Fischkartoffeln.
