

Lengfischfilet auf Porree

Zutaten:

für 4 Personen

800g Lengfischfilet (oder
Kabeljau)
1 Zitrone
Salz
750g Porree
1 Öl
Salz
Pfeffer
1/8 Liter Brühe (Instant)
20 g Frischkäse
Milch
1 Päckchen Tiefkühl-Kräuter

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Fischfilet nach der 3-S-Regel vorbereiten. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. In heißem Öl 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine gefettete Auflaufform füllen.

Vorbereitetes Fischfilet auf den Porree legen. Brühe zugießen. Frischkäse mit Milch glatt rühren. Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über den Fisch verteilen. In den Backofen schieben.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

180-200°, Umluftbackofen

ca. 45 Minuten