

Kochen mit Klaus

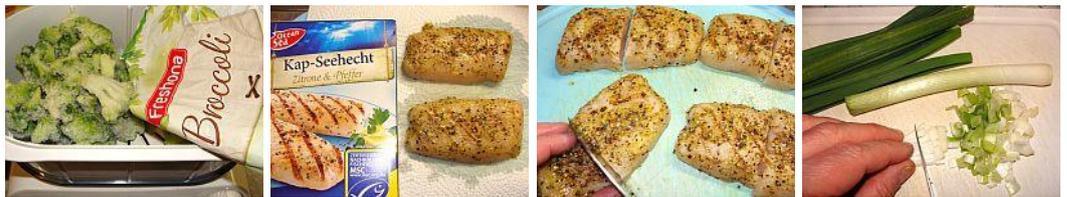
Seehecht-Broccoli-Gratin

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 500 g TK-Seehecht-Filets Zitronen-Pfeffer (Lidl), 500 g TK-Broccoli,
- 2 Lauchzwiebeln, 1 Pck. Fix für Broccoli-Gratin, 2 EL helle Sauce, Öl,
- 50 g Mandelkerne, Zitronensaft, Salz, Zitronenpfeffer, 200 ml Brühe,
- 250 ml Cremefine, Petersilie, 60 g gerieb. Parmesan, 35 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Fisch auftauen lassen. Broccoli 10 Min. im Dampfgarer vorgaren. Fischfilets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln u. halbieren. Fisch u. Broccoli in eine Auflaufform geben. Lauchzwiebelweiß klein, Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Mandeln grob hacken u. über dem Auflauf verteilen.



2. Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten, mit Cremefine u. Brühe ablöschen. Fix u. helle Sauce einrühren, aufkochen, mit Salz u. Zitronenpfeffer würzen. Petersilie einrühren.



3. Sauce über den Broccoli u. Fisch verteilen, im vorgeh. Ofen bei 200°C 15 Min. backen. Semmelbrösel u. Parmesan mischen, über das Gratin streuen u. weitere 20 Min. backen.



Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln servieren!



Erstellt von Klaus am 04.02.2018