

# Kochen mit Klaus

## Seelachs im Möhren-Fenchel-Bett

### Zutaten: (Für 3 Personen)

- 400 g TK-Seelachs, Limettensaft, 3 Möhren, 2-3 Fenchelknollen, Salz,
- 1 Zwiebel, weißer Pfeffer, 200 ml Sahne, 150 ml Weißwein, Petersilie,
- 2 EL helle Sauce, Milch, 1 P. Fix f. Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note,
- 4-5 Walnusshälften

### Zubereitung:

1. Seelachs auftauen lassen u. trockentupfen. Zwiebel schälen u. klein würfeln. Möhren schälen u. in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren, in Streifen schneiden. Beides in Salzwasser ca. 5 Min. garen u. abgetropft in eine Auflaufform (20 x 30 cm) geben. Fisch darauf legen u. mit Limettensaft beträufeln.



2. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Sahne zugießen, helle Sauce einrühren, aufkochen, mit Wein u. Milch verlängern bis eine dicke Sauce entstanden ist. Salzen u. pfeffern, Petersilie unterheben u. alles über den Fisch gießen.



3. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Mit Walnusskernen u. Petersilie garniert servieren.



*Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln oder Reis reichen.*

