

Kochen mit Klaus

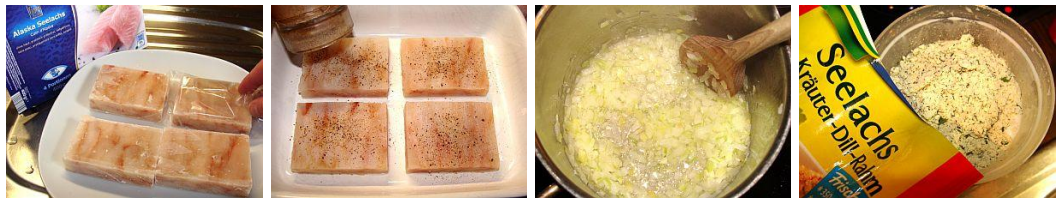
Seelachs in Kräuter-Dill-Rahm

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 400 g TK-Seelachs, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, Öl,
- 1 Pck. Fix für Seelachs in Kräuter-Dill-Rahm, 250 ml Cremefine,
- 2 EL helle Sauce, 50-100 ml Weißwein, Dill, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

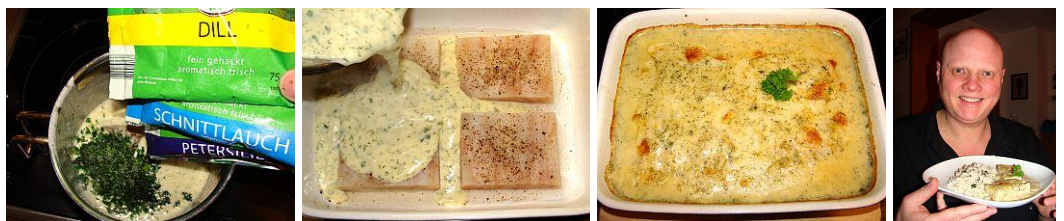
1. Fischfilets auftauen u. trockentupfen. In eine Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz u. Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen u. fein würfeln.



2. Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Fix in 150 ml Wasser u. Cremefine anrühren u. zugießen. Helle Sauce einrühren, aufkochen u. mit Wein verlängern. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken, Kräuter einrühren.



3. Fisch mit der Sauce übergießen u. im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 35 Min. backen.



Tipp des Chaoten: Mit Reis u. einem grünen Salat servieren.

