Kochen mit Klausi

Seelachs mit Käse-Mandel-Haube

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 400 g TK-Seelachs, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, Salz, Pfeffer, Muskat,
- 600-700 g TK-Kaisergemüse, Zitronensaft, 2 EL Mehl, 30 Butter,
- 300 ml Milch, 100 ml Weißwein, 1-2 EL helle Sauce,
- 200 g geriebener Emmentaler, 50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Fisch auftauen, trockentupfen, in eine Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen u. pfeffern. Zwiebel u. Knobi fein würfeln. Kaisergemüse salzen u. 12-15 Min. im Dampfgarer zubereiten, Sud aufheben.

2. Zwiebeln u. Knobi in heißer Butter glasig dünsten, Mehl zufügen u. anschwitzen. 250 ml Gemüsesud u. Milch einrühren, aufkochen u. mit heller Sauce eindicken. Mit Wein verlängern, mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen.

3. Gemüse auf dem Seelachs verteilen u. mit Sauce übergießen. Mit Käse u. Mandeln bestreuen u. bei 200°C ca. 30 Min. überbacken.

Tipp des Chaoten: *Dazu Reis und einen Weißwein genießen!*

Erstellt von Klausi am 05.09.2014