



BeO-Kochtipp

Zanderfilets auf Gemüsebett

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 Rüebli
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- wenig Butter
- 1 dl Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- 500 – 600 g Zanderfilets
- Zitronensaft
- 1 dl Rahm

Zubereitung

Lauch und Rüebli in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebeln fein hacken. Zwiebel in wenig heisser Butter andünsten, Lauch, Rüebli und Champignons beifügen und mitdünsten, mit dem Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse knapp weich dämpfen, in eine gebutterte Auflaufform füllen. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen, mit dem Rahm übergiessen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 bis 220 Grad zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen.

Rezept aus dem Buch:

Schweizer Bäuerinnen
und Landfrauen Kochen

