

Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse

Für 4 Personen

600 g Seelachsfilet	250 g Zucchini	250 g Zuckerschoten
500 g Cocktailtomaten	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
2-3 Zweige Rosmarin	2-3 Zweige Thymian	2 EL Öl
100 g Crème-fraîche	1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Butter
3 EL Semmelbrösel	1 Stange Baguette	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Zuckerschoten putzen. Die Zucchini und Tomaten vom Strunk befreien. Zucchini in Scheiben schneiden, Zuckerschoten und Tomaten im Ganzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Rosmarin und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie Zucchini und Zuckerschoten darin circa vier Minuten braten. Dann die Tomaten, Knoblauch und Kräuter zufügen und nur kurz mit braten. Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nun in eine Auflaufform geben. Nun die Seelachsfilets abbrausen, trockentupfen und je nach Größe halbieren. Die Zitrone auspressen und die Fischfilets mit dem Saft beträufeln, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin unter Rühren anrösten. Nun die Bröselbutter schön gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Nach der Garzeit den Fisch mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und dazu frisches Baguette servieren.

Horst Lichter am 13. November 2010