

Hoki-Filet im Gemüse-Bett

Für 4 Portionen:

4 Fisch-Filets (Hoki-Filet)	150 g grüne Erbsen	125 g Möhren
100 g Mais	125 g Fenchel	200 g Schmand
4 Eier (M)	2 EL Meerrettich	Zitronen-Pfeffer
Kräuter-Salz	1 EL Kräuter-Butter	

Die Hoki-Filets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronenpfeffer und Kräuter-Salz würzen und in 4 gebutterte Auflauf-Formen legen.

Möhren in feine Stifte, Fenchel in dünne Streifen schneiden und gemeinsam mit Erbsen und Mais in der Kräuterbutter und etwas Wasser leicht andünsten. Das bissfeste Gemüse auf den Filets verteilen. Schmand, Eier, Meerrettich und das fein gehackte Fenchelgrün gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über das Gemüse geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 25-30 Minuten garen.

Dazu passt Reis.

NN am 24. April 2019