

## Gebackener Seelachs in Dillrahm

### Für 4 Portionen

4 Seelachsfilets (je 150 g)	200 ml Sahne	2 EL Frischkäse
1 Bund Dill	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	1 EL Mehl	

Den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Seelachsfilets mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Sahne, Frischkäses in eine Pfannen geben, unter Rühren erhitzen, bis eine cremige Sauce entsteht; mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschrecken. Optional einen Teelöffel Zucker hinzufügen, um die Sauce zu verfeinern.

Den frischen Dill unter der Soße rühren und über die Seelachsfilets gießen.

Das Blech mit den Seelachsfilets und der Dillrahm-Soße für 25-30 Minuten in Ofen stellen, bis der Fisch zart und durchgegart ist.

Die Seelachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit etwas frischem Dill garnieren.

NN am 12. Mai 2026