

Fisch-Garnelen-Gratin

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	weißer fester Fisch (z. B. Rotbarsch, Steinbeißer, Seeteufel), geputzt und grätenfrei
200 ml	Fischfond zum Pochieren
0,5 kg	geschälte Garnelen
0,5 kg	festkochende Kartoffeln, gekocht, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
100 g	Kirschtomaten
3	Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
150 g	Knoblauch-Paprika-Käse, gerieben
Für den Eieguss	
200 g	saure Sahne
100 ml	süße Sahne
2 bis 3 EL	trockenen Weißwein
3	Eier
fein gehackte Kräuter nach Geschmack (Dill, Schnittlauch, Petersilie)	
	Meersalz
	Pfeffer
	Butter zum Ausfetten
Überbackener Chicorée	
6	Chicorée
200 ml	Gemüsefond
50 g	Butter
1 TL	Honig
1 bis 2 TL	weißer Balsamicoessig
150 g	Raclettekäse
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Das Fischfilet in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
- Fischfond in einem nicht zu hohen Topf aufkochen, die Fischstücke dazugeben und 5 Min. bei kleiner Flamme ziehen lassen, dann durch ein Sieb abschütten. Dabei den Fischfond auffangen.

- Garnelen kurz unter fließendem Wasser abspülen und evtl. Darm entfernen.
- Eine feuerfeste Form mit weicher Butter ausstreichen.
- Die Fischstücke, Kartoffelscheiben und Garnelen mit den Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln in die Form schichten.
- Alle Zutaten für den Eieguss gut verrühren und mit 4 bis 5 Esslöffel Fischfond, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Gehackte Kräuter und den geriebenen Knoblauch-Paprika-Käse unterrühren.
- Den Eieguss über die eingeschichteten Zutaten gießen.
- Das Gratin in dem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. hellbraun backen.
- Den Chicorée zum Überbacken waschen und halbieren, je nach Größe auch vierteln, unteren Strunk entfernen (Bitterstoffe).
- Gemüsefond kurz mit Butter, Honig und Essig aufkochen, damit sich der Geschmack auch gleichmäßig verteilt.
- Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Chicorée in eine feuerfeste Form geben und mit Gemüsefond übergießen.
- Im Backofen zusammen mit dem Gratin 15 Min. schmoren lassen, herausnehmen und mit geriebenem Raclettekäse bestreuen.
- Weitere 15 bis 20 Min. im Backofen (evtl. Grillfunktion) hellbraun backen.
- Fischgratin zusammen mit dem Chicorée anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 534 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
730 kcal	48,11 g	7,57 g	65,4 g	572 mg