

Rotbarsch in Gurken-Dillsauce

Zutaten | 6 Portionen

500 g	Rotbarschfilet
	Saft einer Zitrone
	Salz und Paprikagewürz
1 EL	Butterschmalz
1	Salatgurke
200 g	Crème fraîche
200 g	Sahne
1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Bund	Dill, gehackt

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 45 min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Das Fischfilet in große Streifen oder Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Paprika würzen.
- Den Fisch in heißem Butterschmalz kurz anbraten und in eine feuerfeste Ofenform legen.
- Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.
- Gurkenscheiben zum Fisch in die Ofenform geben.
- Crème fraîche, Sahne, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackten Dill verrühren und die Masse über den Fisch geben.
- Das Ganze zugedeckt bei 180°C im Backofen ca. 45 Minuten garen.

Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln z.B. aus aromatischen Frühkartoffeln. Die Frühkartoffel-Saison geht bis Mitte August.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 237 g á Portion:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
320 kcal	24,5 g	6,4 g	17,4 g	84,7 mg