

Fischfilet in Joghurtsoße

Zutaten | 2 Portionen

400 g	Fischfilet
1 EL	Zitronensaft
	Salz
60 g	Butter
125	Vollmilchjoghurt
125 ml	Schlagsahne
2 gestr. EL	Weizenmehl
3 EL	gehackte Petersilie
1 EL	gehackter Dill
	Salz

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Fischfilets säubern, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.
- Die Butter im Topf erhitzen und den Joghurt vorsichtig unterrühren.
- Sahne mit Weizenmehl verrühren und in den Topf zum Joghurt geben.
- Diese Joghurtsoße einmal aufkochen lassen, die Kräuter dazugeben und mit Salz abschmecken.
- Den Fisch in eine Auflaufform geben und mit der Soße übergießen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten ohne Deckel garen.

Tipp:

Dazu schmecken sehr gut Salzkartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 405 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
728 kcal	52,2 g	18,3 g	45,5 g	192 mg