



Barschfilets auf dem Gemüsebett

Zutaten für 4 Personen:

- Zirka 800 Gramm enthäutetes Barschfilet
- Saft von 2 Zitronen
- 1 mittelgroße Stange Porree
- 1/2 geschälte Salatgurke
- 4 bis 5 mittelgroße Möhren
- 1/2 Apfel
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 100 Gramm Schmand
- zirka 4 EL Butter
- Öl, Salz, Zucker, weißer Pfeffer.

Zubereitung:

1. Die kalt gespülten, gut abgetropften Filets gründlich mit Zitronensaft säuern. Möhren und Porree putzen, Schnittlauch spülen. Porreestange in etwa sechs Zentimeter lange Stücke schneiden. Die oberen, dunkelgrünen Blatt-Teile entfernen. Gurke halbieren und entkernen.

2. Gurke, Möhren sowie Porree in sehr feine Streifen schneiden. Den geschälten Apfel vom Kerngehäuse befreien, eine Hälfte in feine Würfel schneiden und diese mit etwas Zitronensaft benetzen. Backofen vorheizen. Große, flache Schmorpfanne mit Öl ausreiben. Gemüse und Apfelwürfel auf dem Pfannenboden verteilen, salzen und leicht pfeffern. Zwei Tassen heißes Wasser angießen. Pfanne/Bräter abgedeckt bei 200 Grad für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben.

3. Jetzt Filets salzen, schwach pfeffern und auf das Obst und Gemüse in der Pfanne geben. Dann die Filets mit Butterflocken belegen. Abgedeckt bei 200 Grad für zirka 15 Minuten im Ofen garen. Die Filets vorsichtig mit dem Pfannenheber entnehmen, Schmand im Sud glattrühren..

4. Nun den Sud mit je einem halben Teelöffel Zitronensaft sowie etwas Salz abschmecken. Wenn gewünscht, andicken. Schnittlauch hacken und auf den Tellern über dem Fisch und den Beilagen verteilen.

Vervollständigt wird das Gericht mit Salzkartoffeln sowie einem mild angemachten Salat.