

Fischfilet auf Brunnenkresse

Zutaten für 4 Portionen :

4 Fischfilet à 200 g (Rotbarsch, Seelachs, Lachs)
200 g gekochte Krabben oder Scampi
500 g Brunnenkresse
1 EL Olivenöl
2 EL geriebenen Emmentaler
Zitronensaft
weißen Pfeffer aus der Mühle
1 Päckchen Zwiebelsuppe
200 ml süße Sahne



Zubereitung:

Für das Fischfilet auf Brunnenkresse die Brunnenkresse kurz durch kaltes Wasser ziehen, putzen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten ziehen lassen. Nun eine passende Auflaufform/Jenaglasform mit Olivenöl ausfetten. Die Brunnenkresse in die Auflaufform geben. Das Fischfilet mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und ebenfalls auf die Brunnenkresse legen. Dann die gegarten Krabben oder Scampi darauf verteilen. Nun das Päckchen Zwiebelsuppe mit der Sahne verrühren und darüber gießen. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Tipp

Für das Fischfilet auf Brunnenkresse kann auch frischer Spinat verwendet werden. Reis oder Kartoffelpüree passt als Beilage. Die Sahne kocht stark ein, dadurch kommt das Salz der Zwiebelsuppe stark zur Geltung. Besser ist es, nur ein halbes Päckchen Zwiebelsuppe zu nehmen oder die Zwiebelsuppe wie ein Gewürz über den Fisch zu streuen.

Guten Appetit wünschen Doris und die Kochbären.