

Fisch-Filet mit Kräuter-Kruste und Gemüse

Für 4 Personen

150 g Hokkaido-Kürbis	150 g Möhren	100 g Petersilienwurzel
100 g Lauch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	4 EL Butter	Salz
2 EL Mehl	350 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Brötchen vom Vortag	4 Zanderfilets ohne Haut à 150 g	

Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Möhren und Petersilienwurzel schälen. Lauch putzen und waschen.

Gesamte vorbereitete Gemüsesorten in kleine Würfel scheiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Gemüswürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, in reichlich kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Knoblauch dazugeben kurz mit andünsten. Das Mehl überstäuben und kurz anschwitzen.

Unter Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian untermischen und Rühren, bis das Mehl abgebunden hat. Danach bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gemüse in die Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten im Ofen gratinieren.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Brötchen grob würfeln und mit Petersilie im Mixer fein zerkleinern, Zitronenschale untermischen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf das Gemüse legen. Die Kräuterbrösel darüber streuen, sodass die ganze Form bedeckt ist. Restliche Butter in kleinen Stücken darauf verteilen.

Alles nochmals ca. 12–15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, anrichten.

Sören Anders am 23. November 2018