Fisch auf Gemüsebett

Zutaten:
4 Scheiben Fischfilet z.B. Schellfisch oder Heilbutt (ca. 600 - 800 g)
Saft 1/2 Zitrone, Salz
2 Stangen Lauch (Porree)
1 Zwiebel,
1 EL Butter
4 feste Tomaten
Butter für die Form

Gratinsauce:
200 ml süße Sahne
125 ml Milch
2 gehäufte EL Stärkemehl
Salz, 1 Prise Zucker
1 TL mittelscharfer Dijon-Senf
100 g geriebener Käse, z.B. Emmentaler oder Gouda
30 g Butter
1 EL geh. Schnittlauch

Zubereitung:
- Die Fischfilets kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Durchziehen lassen.

- Den Lauch putzen, in längliche Stücke schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen, dann zusammen mit der geschälten, gehackten Zwiebel in heißer Butter andünsten.

- Die Lauch-Zwiebelmischung abwechselnd mit den gewaschenen, in dicke Scheiben geschnittenen Tomaten in eine längliche, halbhohe und gefettete Auflaufform einschichten. Die Fischstücke darauf legen.

- Den Backofen auf 210-230°C vorheizen.

- Für die Gratinsauce Sahne mit Milch., Stärkemehl, Salz, Zucker sowie Senf verrühren. Über den Fisch in die Form gießen, mit Käse bestreuen und zuletzt Butterflöckchen aufsetzen.

- In die Mitte des heißen Backofens geben, ca. 15 Minuten garen, dann den Grill einschalten und das Gericht noch ca. 5 Minuten überkrusten lassen.

- Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Beilagen:

Petersilienkartoffeln

750 gr kleine Kartoffeln kochen und abpellen.
30 gr Butter zerlassen, kleingehackte
Petersilie dazugeben. Kartoffeln darin schwenken, mit
Kräutersalz abschmecken und warmhalten.

Brunnenkressesalat

Von

150 g Brunnen-kresse

die gelben Blätter entfernen, die Brunnenkresse waschen, gut abtropfen lassen.

Für die Salatsauce

5 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel

abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, mit

2-3 EL Walnussöl
2-3 EL Kräuteressig

verrühren; mit

Meersalz gemahlenem Pfeffer und Honig

abschmecken.

2 EL gemischte gehackte Kräuter

unterrühren, mit der Brunnenkresse vermengen.

1-2 hartgekochte Eier

pellen, hacken, über den Salat streuen, sofort servieren.

Ergebnis: