Fischfilet im Backofen

Das Fischfilet mit Sauce im Backofen überbacken ist ein köstliches Fischgericht. Das Rezept schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

800 g	Fischfilets (z.b.Seehecht, Kabeljau)
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
250 ml	Schlagobers
100 ml	Gemüsebrühe
1 Handvoll	frische Kräuter (z.b. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Öl (für die Form)
1 Spritzer	Zitronensaft
2 Stk.	Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Für das **Fischfilet im Backofen** die Butter in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Das Mehl zugeben und einrühren, Gemüsebrühe und Schlagobers hinzugeben, weiter rühren bis eine sämige Sauce entsteht. Die klein gehackten frischen Kräuter zugeben und mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

2. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Öl bestreichen.

3. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und die geschälten Knoblauchzehen darauf pressen. Mit der Sauce übergießen.

4. Im Backofen auf mittlerer Schiene 30-40 Minuten überbacken.

Tipp

Zum Fischfilet aus dem Backofen schmecken Bratkartoffeln oder Reis und ein grüner Kopfsalat.