

Fischfilet mit Lauch-Kruste und Lauch-Käse-Soße

4 Portionen

Zutaten

250 g Lauch
 275 ml Wasser
 4 Fischfilets
 (je nach Angebot z.B.
 Seelachs, Kabeljau)
 120 ml Gemüsebrühe
 3 EL Rapsöl
 Jodsalz/ Pfeffer
 3 EL Zitronensaft
 100 g Paniermehl
 100 ml Milch, 1,5 % Fett
 100 g Kräuterfrischkäse

1. Lauch gut putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen, Lauch hineingeben und 1 min aufkochen. Von der Herdplatte nehmen. 2/3 des Lauchs herausheben und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Die Fischfilets waschen, gut abtrocknen, salzen und in eine flache Auflaufform legen. Die fertige Gemüsebrühe zu den Filets gießen.
3. Das Rapsöl schaumig rühren und mit Pfeffer und Jodsalz kräftig würzen.
4. Dann den Zitronensaft und das Paniermehl und den abgetropften Lauch unterrühren. Das Ganze soll eine streichfähige Masse ergeben.
5. Die Gemüsemasse gleichmäßig auf die Fischfilets streichen.
6. Form in den auf 225 °C vorgeheizten Backofen stellen und ca. 10 Minuten garen lassen. In den letzten 5 Minuten auf Oberhitze oder Grill stellen, damit sich knusprige Kruste bilden kann.
7. Den restlichen Lauch mit Kochwasser und der Milch aufkochen und anschließend pürieren.
8. Zuletzt den Kräuterfrischkäse in kleinen Portionen unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Soße abschmecken und zu den überbackenen Fischfilets servieren.

✓ **Dazu passt:** Reis oder Kartoffeln