

Fischgratin

Zutaten:

8 Forellenfilets ohne Haut
100g Crevetten
1 Zwiebel
100g Rübli
100g Sellerie
100g Zucchini
½ Bd. Peterli
1 El. Butter
Salz, Pfeffer

Guss:

2dl Rahm
1Kl. Curry
100g Vacherin gerieben.
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat

Zubereitung:

Die Rübli, den Sellerie und den Zucchini in feine Julienne schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Die Butter in der Pfanne goldgelb dünsten. Rübli, Sellerie und Zucchini begeben, ca. 5-7 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer wenig würzen.

4 Portionen Gratinformen ausbuttern und das Gemüse darin verteilen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, einmal zusammenfalten und dann auf das Gemüse legen. Die Crevetten darüber verteilen.

Alle Zutaten für den Guss vermischen und über die Fischfilets verteilen. Mit dem gehackten Peterli bestreuen.

Im auf 180° Grad vor geheizten Backofen 20 Min. gratinieren.

Forellenfilet an Estragon-Senfsauce

Zutaten:

600g Forellenfilets ohne Haut
1 Kl. Dijonsenf scharf
1 Kl. Grobkörniger Senf
2 Estragonstängel
1 Zwiebel fein gehackt
1 El. Butter
1 dl Weisswein
1 B. Saucenrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine Platte in den auf 80° Grad vor geheizten Backofen stellen

Die Butter schmelzen und die Zwiebeln darin goldgelb dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, einmal falten und in den Weinsud legen. Bei kleinem Feuer ziehen lassen bis sie weiss sind, dann an die Wärme stellen.

Die beiden Senfe in den Wein geben und mit dem Saucenrahm gut verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

Die Estragonblätter vom Stängel nehmen und fein hacken, dann unter die Sauce mischen.

Die Fischfilets auf den Tellern anrichten und mit der Sauce nappieren.