

Hechtfilet auf Wurzelgemüsebett

Hechtfilet auf Wurzelgemüsebett

Dieses Gericht wird in seiner Einfachheit nur noch durch seinen Geschmack übertroffen. Darüber hinaus ist es sehr gesund, was an der Frische der Zutaten liegt. Es kann daher bedenkenlos in einen Diätplan aufgenommen werden. Genaue Messwerte gibt es dafür natürlich nicht, aber wir empfehlen, es unbedingt auszuprobieren.



Zubereitung:

1. Man nehme Wurzelgemüse. In diesem Beispiel Mohrrüben, Sellerie und Frühlingszwiebel. Dieses schneidet man, nachdem man es gewaschen hat, in kleine Streifen bzw. Ringe. Das Mischungsverhältniss ist Geschmackssache. Wir versuchen es immer in gleichen Teilen zu verarbeiten. Die Frühlingszwiebel bevorzugen wir gegenüber zum Beispiel Porree, da der Geschmack milder ist und den Fisch nicht überlagert.
2. Das Fischfilet wie immer Säubern, Säuern Salzen. Zusätzlich findet noch Pfeffer und Selleriesalz Verwendung.
3. Auf einer Alufolie wird das Gemüsebett angerichtet und der Fisch darauf gelegt.
4. Jetzt kommt noch etwas Butter dazu.
5. Abschließend wird das Ganze mit Petersilie und wer will mit Dill überstreut. Danach wird die Alufolie zu einer Tasche zusammengefaltet.
6. Dann kann das Gericht schon in den Backofen. Je nach Filetgröße wird bei 180-200°C ca. 20-25 min bei Ober- und Unterhitze ohne Umluft gegart.
7. In der Zwischenzeit kann man zum Beispiel eine Kräutersauce vorbereiten, die man dann zusammen mit dem Fisch und Reis serviert.

Wenn es ohne Soße sein soll passen natürlich auch hervorragend Petersilien- oder Butterschwenkkartoffeln, da ja im Dünstvorgang genug Flüssigkeit entsteht.

Für sehr geschulte Gaumen kann man in die Folie noch einen Schuss Weißwein dazu geben oder/und ein Zweiglein Rosmarin.

Guten Appetit