



Fischfilet mit Kartoffel-Oliven-Haube und Provence Kräuter Sahne

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Aus dem Backofen, mit mediterraner Note und vielen Kräutern, überraschend schnell und einfach

Zutaten

- 4 Stück Fischfilet à 180 g z. B. Rotbarsch, Seelachs, Steinbeißer
- Saft einer ½ Zitrone
- 400 g Pellkartoffeln
- 160 g entsteinte, schwarze Oliven, fein gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 Eigelbe
- 2 EL TK Kräuter der Provence
- 1 Tl Senf
- 200 g Creme fraiche oder Creme leger
- ¼ l trockener Weißwein
- 50 g Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffel - Oliven - Haube:

Schritt2

Die Kartoffeln gut waschen und mit etwas Kümmel weich kochen. Abgießen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken (Oder fein stampfen) Die Eigelbe, Petersilie und gehackte Oliven dazu geben, salzen, pfeffern, vermengen.

Schritt3

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt4

In eine passende, aus gebutterte Auflaufform setzen und die Kartoffel - Olivenmasse verteilen.

Schritt5

Glatt streichen, den Weißwein an gießen.

Schritt6

Den Backofen auf 200 ° C Ober - Unterhitze vorheizen, mit Heißluft genügen 180 ° C. Auf der mittleren Schiene, mit Alufolie abgedeckt, ca. 15 min. garen.

Schritt7

Die Provence Kräuter mit der Butter mischen, salzen, pfeffern, kalt stellen.

Schritt8

Den Pochier Fond in einen kleinen Topf abgießen, den Fisch kurz warm halten. Mit dem Senf und Creme fraiche etwas reduzieren.

Schritt9

Die kalte Provence Kräuterbutter kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer zu einer leichten Emulsion auf mixen.

Schritt10

Nachschmecken, nicht mehr kochen lassen; nachschmecken, den angerichteten Fisch umgießen, sofort servieren.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** kräuter

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-mit-kartoffel-oliven-haube-und-provence-kraeuter-sahne/>