

# 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/>