



# Fischfilet mit Kräuterkruste aus dem Ofen, Wurzelgemüse, Weißwein-Safran Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 55m
- **Fertig in** 1:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '80', 'cook_time' : '55m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, Natur belassen, mit knuspriger Kruste und köstlicher Weißwein-Safran Sauce

## Zutaten

- 600-700 g Rotbarsch-, Seelachs-, Kabeljau- oder Lachs Filet
- Etwas Zitronensaft
- 4-5 Tl frz. Senf
- 2 EL Pernod
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Kräuterkruste:
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Bund Dill, je 1/2 Bund Basilikum + Petersilie, grob gehackt
- 1 guter El Butter
- Für die Gemüse Julienne:
- 250 g Möhren, geschält, gewaschen in Julienne geschnitten
- 300 g Kohlrabi, geschält, gewaschen in Julienne geschnitten
- 250 g Knollensellerie, geschält, gewaschen in Julienne geschnitten
- 250 g weißer Porree, geschält, gewaschen in Julienne geschnitten
- 1 El Butter
- Für die Weißwein-Safran Sauce:
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1/8 l Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- 2 Tl frz. Senf
- 1 Döschen gemahlener Safran
- 2 EL kalte Butter

## Zubereitungsart

### **Schritt1**

Zunächst die Semmelbrösel in der Butter 1-2 min. anschwitzen, salzen, pfeffern und die frischen, gehackten Kräuter unter heben.

### **Schritt2**

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Portionieren, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Die Oberseite mit 4 TL Senf bestreichen und die Semmelbrösel darauf geben, etwas andrücken.

### **Schritt3**

Das Wurzelgemüse in eine ausreichend große Auflaufform geben, salzen, pfeffern und den Pernod darüber träufeln.

### **Schritt4**

Die Fisch Filets obenauf setzen und für 20 min. in den auf 175 °C vor geheizten Backofen schieben. (Oberste Schiene)

### **Schritt5**

Nicht übergaren, glasig-saftig halten.

### **Schritt6**

Die Weißwein-Safran Sauce:

### **Schritt7**

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen.

### **Schritt8**

2 Tl Senf mit angehen lassen und mit dem Weißwein und der Sahne aufgießen.

### **Schritt9**

5 min. ein köcheln lassen, ev. austretenden Fond vom Fisch dazu gießen. Nachschmecken, den Safran dazu geben, ev. leicht mit angerührter Speisestärke binden.

### **Schritt10**

Kurz vor dem Servieren etwas kalte Butter mit dem Stabmixer schaumig unter rühren.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt12**

Die Fischfilets auf dem Streifengemüse anrichten, mit etwas von den Kräutern bestreuen, die Sauce drum herum geben.

## Schritt13

Dazu schmecken mir in Butter und Petersilie/Schnittlauch geschwenkte junge Pellkartoffeln.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** Hauptgericht, leicht, natur belassen, pernod, safran, unkompliziert, Weißwein, wurzelgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-mit-kraeuterkruste-aus-dem-ofen-wurzelgemuese-weisswein-safran-sauce/>