



Seehecht in Kerbel-Sahne-Soße mit Zucchini & Käsestampf



2 Portionen



60 Min.

Zutaten

- 250g Seehecht (2 Filets)
- 1 Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 600g mehl. Kartoffeln in 2cm Würfeln
- 200g Kochsahne
- 1 Zucchini in Scheiben
- 1 Tl Gemüsebrühe
- 20g ger. Hartkäse
- ½ Bd. Petersilie
- 1 Bd. Kerbel
- Öl
- Milch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 min kochen.
2. Zucchinischeiben in einer Schüssel mit 1 El Öl, Salz, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe marinieren.
3. Zitrone halbieren, eine Hälfte in 4 Scheiben, den Rest in Viertel schneiden.
4. Den Fisch salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit je 2 Scheiben Zitrone belegen und 1 El Öl beträufeln. Daneben die Zuchinischeiben legen. 220 Grad Ober-/Unterhitze 12-15 min.
5. Kochsahne mit Gemüsebrühe aufkochen und 2-3 Min. eindicken lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aus Kartoffeln, Hartkäse und etwas Milch einen Stampf machen.
7. Kurz vor dem Servieren erst die Kräuter zur Soße geben - Fertig!

Guten
Appetit!