Rybí nákyp s hořčicovým krémem

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Jílek

Suroviny

750 Gramm Kartoffeln
Salz
600 Gramm Fischfilets (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch; frisch oder TK)
1-2 Essl. Zitronensaft
2 klein. Chicoree
250 Gramm Tomaten
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 Gramm Butter
30 Gramm Weizenmehl
250 ml Milch
350 ml Gemüsebrühe
2-3 Essl. Mittelscharfer Senf
100 Gramm Creme fraiche
150 Gramm Geriebener Käse (z. B. Gouda)

Postup

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser gar kochen. Die garen Kartoffeln abgießen, abdämpfen, pellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.

2. Fischfilets evtl. auftauen lassen, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Chicoree von schlechten Blättern befreien, halbieren, die bitteren Strünke keilförmig herausschneiden und Chicoree in Blätter teilen. Tomaten waschen, abtropfen lassen, die Stängelansätze herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden.

4. Eine Auflaufform einfetten. Boden zuerst mit einer Schicht Kartoffelscheiben bedecken. Dann Fischfilets, Chicoree, Tomaten- und restliche Kartoffelscheiben im Wechsel dekorativ darauf schichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin goldgelb rösten und Milch und Brühe unter Rühren dazugießen. Die Sauce unter Rühren gut aufkochen lassen und Senf und Creme fraiche unterrühren. Käse in der Sauce unter Rühren schmelzen, aber nicht mehr kochen lassen.

6. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken, über die Zutaten gießen und die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 30 Minuten.

Anmerkung: etwa 30 Minuten ist, nach meiner Meinung, zu knapp, besser ist etwa 40 Minuten.

Quelle
Dr. Oetker
Genießen, aber günstig, für 2Euro pro Person; Dr.
Oetker Verlag
ISBN 3-7670-0573-5

Erfasst von Max Thiell am 21.08.2005

Nach oben (zum Seitenbeginn)
generiert am 26.08.2005 von / created on 0,153462497602,149 by / RezkonvSuite v0.98.5 =>
www.rezkonv.de