

Kartoffel - Fisch Gratin

Rezept für 2 - 3 Personen

4 Stück Rotbarschfilet oder anderen Fisch

5 - 6 mittelgroße Kartoffeln

150g Blattspinat TK

1 Knoblauchzehe

50g Emmentaler

10 Cocktailtomaten

1 Zitrone

20g Butter

Etwas Öl

1EL Mehl

100ml Sahne

150ml Milch

Eine Messerspitze Muskat

1EL Dillspitzen getrocknet

½ TL Chiliflocken

Eine Prise Zucker

Salz, Pfeffer



So funktioniert es!

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen

Heiß pellen und kalt in ca. 3mm starke Scheiben schneiden

So geht es weiter!

Knoblauch schälen und fein hacken, in etwas Öl anschwitzen

TK Spinat dazu geben und 5 Minuten mit dünsten

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen

So geht es weiter!

Zitrone auspressen

Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft bestreichen.

Butter in einem Topf schmelzen und einen EL Mehl einrühren

Mit Sahne und der Milch ablöschen und eine Mehlschwitze richten

Zitronensaft, je nach Geschmack dazu geben.

Die Soße darf ruhig etwas dicker sein

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Dill würzen

Mein Tipp:

Es darf ruhig etwas mehr Zitronensaft sein

So geht es weiter!

In die mittlere Ofenhexe eine Schicht Kartoffelscheiben, etwas überlappe einlegen

Eventuell etwas salzen

Den Fisch auf die Kartoffel setzen

Spinat auf den Fisch gleichmäßig verteilen

Etwas von der Zitrone – Dill Soße über Fisch und Kartoffeln geben.

Mit den restliche Kartoffelscheiben abdecken und wieder etwas von der Soße darauf verteilen

Den Käse über die Kartoffeln reiben

Tomaten halbieren und auflegen

Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen

Ab in den vorgeheizten Backofen!

Bei 220C ca. 20 – 25 Minuten backen

Guten Appetit!