

Rotbarsch mit Spitzkohl und Kräuterkruste

Zutaten (4 Personen):
4 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 120 g Semmelbrösel, 120 g Butter, Salz, 900 g Spitzkohl, 5 EL Öl, Pfeffer, Zucker, 1 El, mittelscharfer Senf, 150 g Creme fraiche, 1000 g Rotbarschfilet (grätenfrei geschnitten), 3 EL Zitronensaft

1. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen und mit den Bröseln in der Moulinette oder Pürierstab pürieren. 100 g Butter zerlassen und die Brösel unterrühren. Mit Salz würzen und vom Herd nehmen.

2. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne Erhitzen und den Kohl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Priese Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 10-12 Min. braten. Senf und Creme fraiche unterrühren und evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eine große Auflaufform mit 20 g Butter einfetten. Die abgespülten Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Form legen. Den Spitzkohl darauf verteilen, mit den Bröseln bedecken.

4. Im heißen Ofen 25-30 Min. bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten garen. (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad). Sie müssen ungefähr 1 Stunde 30 Minuten an Zeit rechnen. Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein herrlich trockener Weißwein.

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!