

Seelachsfilet in Kräutersoße

5 Portionen

1 kg	Seelachsfilet
500 g	Zucchini
1 Stange	Lauch
70 g	Butter
70 g	Mehl
1/2 L	Milch
2 TL, gehäu.	Senf
1 Hand	Oregano
1 TL	Salz, (TL leicht gehäuft)
	Pfeffer
	Fett für die Form



Lauch kleinschneiden, in der Mikrowelle in 500 ml Wasser 6 Minuten vorkochen, abgießen (Kochwasser aufheben), abkühlen lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden, auf Backpapier bei 150°C Umluft 5 Minuten trocknen, umrühren, weitere 3 Minuten trocknen, dann zum Abkühlen in eine Schüssel schütten.

Fischfilet entgräten, in große Stücke schneiden, in zwei gefettete Auflaufform legen (große braune + weiße)

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren, mit Gemüse-Wasser ablöschen, Milch zugeben. Senf und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf den Fischfilets verteilen, Kräutersauce darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Dazu: Salzkartoffeln