

## Fisch auf Lauchbeet

*Ergibt 6-8 Portionen*

### **Lauchbeet:**

2EL Butter

in Bratpfanne geben, auf kleiner Stufe  
schmelzen

400g Lauch

längs halbieren, gut waschen und fein  
schneiden, zugeben

wenig Salz

würzen, zugedeckt auf mittlerer Stufe  
dämpfen, ca. 10 Min.

1dl Weisswein

2dl Rahm

2KL Mehl oder Maizena

zusammen verrühren, zum Lauch geben und  
nur kurz aufkochen, bis die Sauce bindet  
abschmecken

Salz, Pfeffer

Den Lauch mit Sauce in 6-8 feuerfeste Förmchen verteilen.

### **Fisch:**

6-8 Fischfilets

evtl. kalt abspülen, trockentupfen

Salz, Pfeffer

Evtl. gehackter Dill

würzen

**Backen:** Die Lauchbeete 10 Min. im auf 200°C vorgeheizten Backofen. Erst dann die  
Fischfilets darauf verteilen und weitere 10-15 Min. backen. Sofort servieren.