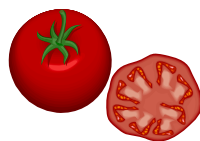


Florentiner Fischfilet

Für 4 Personen

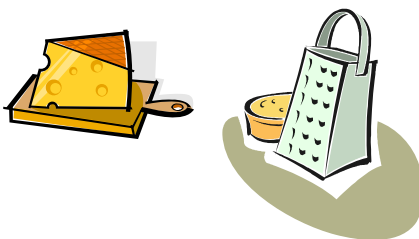
Zutaten:

2 Fischfilets (Kabeljau) je 150-200 g
500 g frischer Spinat
20 g Butter
3 EL Sahne
Salz
 $\frac{1}{4}$ TL fisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
Butter für die Form
200 g mittelgroße Tomaten
100 g Frühlingszwiebeln
Etwas Zitronensaft



Für die Sauce:

20 g Butter
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch
100 g mittelalter Gouda
1 Eigelb
Etwas Salz



Zubereitung:

Spinat waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Butter und Sahne erwärmen, den Spinat, 1 TL Salz, den Pfeffer und die geriebene Muskatnuss dazugeben und vermengen. Spinat in eine ausgefettete feuerfeste Form geben. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten und die Haut abziehen, dann in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und das weiße in feine Ringe schneiden. Die Tomatenscheiben mit den Zwiebelringen auf dem Spinat verteilen. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und auf das Gemüse legen. Form mit Alufolie abdecken und in den auf 200 ° C vorgeheizten Backofen schieben, auf mittlerer Schiene 25 Minuten garen lassen.

Für die Käsesauce die Butter und das Mehl hellgelb anlaufen lassen, die lauwarme Milch zugießen und mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Die Sauce auf kleiner Hitze einige Minuten kochen lassen. Den geriebenen Käse in die Sauce rühren, mit Eigelb legieren und mit etwas Salz abschmecken. Fisch aus dem Ofen nehmen, Sauce darüber gießen und das Ganze ohne abzudecken nochmal 10 Minuten im Ofen überbacken.



Guten Appetit wünscht der Fliegenfischerclub Rottweil !

