Fisch-Filet-Gemüse-Gratin

Für 4 Personen:

250 g Brokkoli	250 g Blumenkohl	2 Möhren
Salz, Pfeffer	600 g Fischfilet	1 EL Zitronensaft
75 g gerieb. Goudakäse	40 g Haselnussblättchen	Thymian

Broccoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl und Möhren in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen, Broccoli nach 4-5 Minuten zufügen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Eine Auflaufform fetten.

Fisch hineinlegen und mit Thymian bestreuen.

Gemüse abgießen und auf dem Fisch verteilen. Mit Käse und Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten garen. Evtl. zwischendurch abdecken. Auflauf mit Thymian garnieren

NN am 03. Januar 2025