

# Rotbarschfilet in Sahnesauce

Ca. 25 Minuten



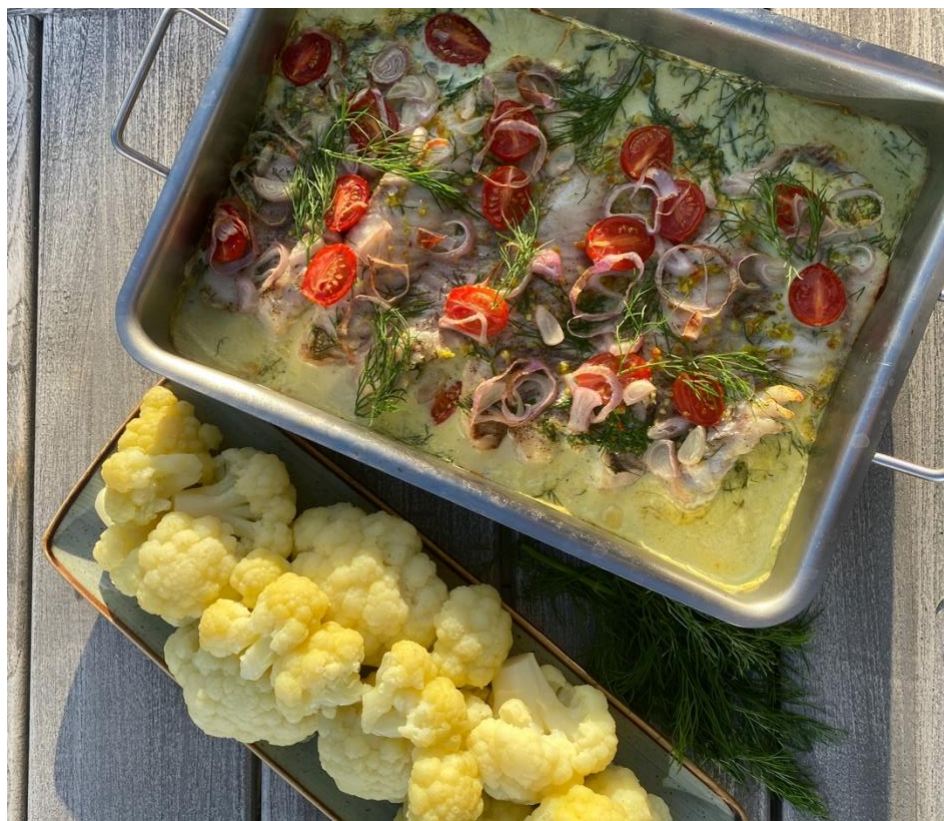
## Zutaten für 2 Portionen:

Ca. 500g Rotbarschfilet  
200 ml Kochsahne  
100g Tomaten  
½ Blumenkohl  
1 Schalotte  
2 EL Gemüsebrühe  
½ Bund Dill  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Das Rotbarschfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
3. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren. Den frischen Dill fein schneiden. In einer kleinen Schale die Kochsahne mit einem Esslöffel Gemüsebrühe und der Hälfte des geschnittenen Dills verrühren. Danach das Rotbarschfilet mit der Kochsahne übergießen und die geschnittenen Tomaten und Zwiebelringe in der Auflaufform verteilen. Die Auflaufform im vorgeheizten Backofen für 25 Minuten backen.

4. Den Blumenkohl schneiden und waschen. Wasser in einem Topf zum Erhitzen bringen und etwas Salz und einen Esslöffel Gemüsebrühe hinzufügen. Sobald das Wasser kocht, den Blumenkohl für ca. 10 Minuten kochen.



## Maaßianer

### Allergiker-Tipp:

Bei einer Laktoseintoleranz eignet sich statt Sahne ideal Soja Cuisine oder laktosefreie Sahne