

## Fisch im Gemüsebett

### Zutaten:

4 Lachsfilet (oder Seelachs / Kabeljau) – tiefgekühlt oder frisch  
½ Sellerieknolle  
4 große Karotten  
1 Fenchel  
1 Stange Lauch  
1/8 l Gemüsebrühe  
Margarine zum Dünsten  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
1 Becher Creme légère  
100 g geriebener Käse

### Zubereitung:

Die Sellerieknolle und die Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. Den Fenchel waschen und putzen und ebenfalls in Streifen hobeln oder schneiden. Lauch waschen, Wurzel und Spitze abschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne mit Margarine leicht andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 - 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fischfilet (aufgetaut oder frisch) mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

Das gedünstete Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Das Fischfilet auf das Gemüse legen. Creme légère über den Fisch verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Backofen bei ca. 160° C ca. 20 - 25 Minuten überbacken.

