



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats Oktober 2009

Seehechtfilets mit Apfelhaube

für 4 Personen:

800 gr. Seehechtfilets

3-4 säuerliche Äpfel, geschält, entkernt in Würfel geschnitten

100 gr. gekochten Schinken, in Würfel geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, alles fein gehackt

1 Becher Sahne

100 gr. geriebenen Emmentaler

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Zitrone

Butter, evtl. Worcestershiresauce

Die Apfelwürfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und 15 min. ziehen lassen.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Schinkenwürfel hineingeben ebenfalls anschwitzen. Dann die Äpfel dazu und etwas mitziehen lassen. Die Sahne angießen, kurz aufkochen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayenne und je nach Geschmack mit etwas Worcestershiresauce würzen. Vom Herd nehmen und vollständig kalt werden lassen.

Die Seehechtfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gebutterte Form legen. Mit der Apfelmasse übergießen und mit dem Käse bestreuen.

Alles im Backofen bei 180° ca. 20 min. backen und dann sofort servieren.

Tipp: geht auch mit Birnen statt der Äpfel
als Fisch kann auch Kabeljau oder Schellfisch verwendet werden