

# Ueberbackene Scholle-Filets mit Brokkoli

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 45 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Brokkoli / Broccoli	25 Dekagramm
Muskatnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	Etwas / nach Bedarf
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Sauerrahm / saure Sahne	1 Viertel
Geriebener Emmentaler	6 Dekagramm
Fischfilets	40 Dekagramm

## Zubereitung:

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kurz überkochen. Eine feuerfeste Form befetten, die Scholle-Filets hineinlegen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Brokkoli abseihen, abtropfen lassen und auf die Scholle-Filets legen. Rahm mit Käse, Kräutersalz, Pfeffer und abgeriebener Muskatnuß verrühren und die Fischfilets und das Gemüse damit übergießen. Im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 180 Grad C etwa 25 Minuten überbacken.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-924-Ueberbackene-Scholle-Filets-mit-Brokkoli.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)