

ZANDER IN KRÄUTERSAUCE

(FÜR 4 PERSONEN)

ZUTATEN: 600G ZANDERFILETS, 1 EL MAGGI WÜRZMISCHUNG FÜR FISCH, 1 EL ZITRONENSAFT, 1 SCHALOTTE, 3 DL MILCH, 3 TL MAGGI HELLE SAUCE, 1 HANDVOLL GEMISCHTE KRÄUTER, FEINGEHACKT (KERBEL, ESTRAGON, SCHNITTLAUCH, PETERSILIE), 1 EL BUTTER, BUTTER FÜR DIE FORM

FISCHFILETS WÜRZEN UND MIT ZITRONENSAFT BETRÄUFELN. 20 MINUTEN MARINIEREN LASSEN. BUTTER ERHITZEN. DIE FEINGEHACKTE SCHALOTTE KURZ ANDÜNSTEN. MIT MILCH ABLÖSCHEN UND MAGGI HELLE SAUCE DAZUGEBEN. KURZ AUFKOCHEN. KRÄUTER UNTER DIE SAUCE MISCHEN. FISCHFILETS IN EINE AUSGEBUTTERTE GRATINFORM LEGEN, MIT DER SAUCE ÜBERGIESSEN UND IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 200 °C 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

EVENTUELL MIT FOLIE ABDECKEN.

(BEILAGE: PETERSILIENKARTOFFELN ODER REIS)

SANDRE EN SAUCE AUX FINES HERBES

(POUR 4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS: 600G DE FILETS DE SANDRE, 1 CS DE MÉLANGE DE CONDIMENTES POUR POISSON DE MAGGI, 1 CS DE JUS DE CITRON, 1 ÉCHALOTE, 3 DL DE LAIT, 3 CC DE SAUCE CRÉMEUSE MAGGI, 1 POIGNÉE DE FINES HERBES MÉLANGÉES ET FINEMENT HACHÉES (CERFEUIL, ESTRAGON, CIBOULETTE, PERSIL), 1 CS DE BEURRE POUR LE PLAT

ÉPICER LES FILETS DE POISSON ET LES CITRONNER. LES LAISSER MARINER PENDANT 20 MINUTES. CHAUFFER LE BEURRE, FAIRE REVENIR BRIÈVEMENT L'ÉCHALOTE FINEMENT HACHÉE. MOUILLER AVEC LE LAIT ET AJOUTER LA SAUCE CRÉMEUSE MAGGI. PORTER RAPIDEMENT À ÉBULLITION. INCORPORER LES FINES HERBES À LA SAUCE. POSER LES FILETS DE POISSON DANS UN PLAT À GRATIN BEURRÉ, LES NAPPER DE SAUCE ET LES LAISSER MIJOTER AU FOUR PRÉCHAUFFÉ, À 200 °C, PENDANT 15 MINUTES. LES COUVRIR SI NÉCESSAIRE D'UNE FEUILLE D'ALU.

(POUR ACCOMPAGNER: POMMES DE TERRE PERSILLÉES OU RIZ)



C'EST MAGGIQUE

