



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Fischauflauf mit Wildgemüse Für 4 Personen*



<i>1000 g</i>	<i>Wildgemüse/Wildkräuter Brennnesseln, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn (Der Hauptanteil sollte aus Brennnesseln bestehen).</i>
<i>2 große</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>20 g</i>	<i>Butter</i>
<i>1000 g</i>	<i>Fischfilet (Scholle, Rotbarsch, Schellfisch)</i>
<i>3 Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
	<i>Muskatnuss, Salz, Pfeffer</i>
<i>2 EL</i>	<i>Zitronensaft</i>
<i>2 Pakete</i>	<i>helle Soße</i>
<i>2</i>	<i>Eigelb</i>
<i>200 g</i>	<i>Käse (nach Geschmack)</i>

*Die Wildkräuter putzen, ordentlich waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Die Butter schmelzen lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch leicht andünsten. Die Wildkräuter dazugeben und zusammen andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.*

*Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch dann zusammen mit den Wildkräutern in eine Auflaufform geben. Abwechselnd eine Lage Wildkräuter, eine Lage Fisch, eine Lage Wildkräuter.*

*Die helle Soße nach Packungsvorschrift auflösen, mit den beiden Eigelben aufschlagen und über den Auflauf gießen.  
Mit dem Käse abdecken und im vor geheizten Backofen bei 225 °C ca. 20 Minuten garen lassen.*