

Pochierte Fischfilets an Weissweinsauce

600-700 g Fischfilets z.B. Egli, Felchen, Forellen, Zander, Lachs, evtl. entgräten
3 dl Weisswein in eine weite Pfanne geben
1 Zwiebel hacken, zugeben
einige Kräuter z.B. Estragon, Petersilie, Dill, Kerbel, Zitronenthymian zugeben, alles aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen
Hitze reduzieren, Fischfilets in die Flüssigkeit legen
ca. 5 Min. pochieren (knapp unter dem Siedepunkt)
Fischfilets sind fertig, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt.
Fische in der warmen Pfanne lassen, Flüssigkeit in eine kleine Pfanne absieben.

Weissweinsauce:

gesiebte Pochierflüssigkeit auf 2 dl einkochen
1-1 ½ dl Rahm dazugiessen, aufkochen
½ EL weiche Butter
½ EL Mehl beides mit einer Gabel gut vermischen, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Flüssigkeit geben, 3-4 Min. köcheln, bis die Sauce leicht sämig ist

½ KL Salz

Pfeffer

einige Tropfen

Zitronensaft

1 EL gehackte

Kräuter

Sauce würzen

Servieren: Fischfilets auf vorgewärmte Teller geben, Sauce darübergiessen, mit Kräutern oder Zitronenscheiben garnieren.

Tipp:

Polenta ist die ideale Beilage zu Fisch, weil Fisch sehr beruhigend ist und Polenta dagegen anregend. Kartoffeln als Beilage zu Fisch ist nicht ideal, da beides sehr beruhigend wirkt.



Rezept von Andrea Schwyn