

Rezept

Fisch im Wurzelsud

Ein Rezept von Fisch im Wurzelsud, am 15.01.2025

Zutaten

2 Möhren	1 Stück Knollensellerie (ca. 250 g)
1 Stange Lauch	150 ml trockener Weißwein
400 ml Fischfond (aus dem Glas)	Salz
Pfeffer	4 Fischfilets ohne Haut (z. B. Lachsforelle oder Saibling, je ca. 180 g)
2 EL Zitronensaft	100 g Sahne
50 g kalte Butter	3 EL frisch geriebener Meerrettich

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 18 g F, 42 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Möhren und Sellerie schälen und beides in Stifte schneiden. Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Streifen schneiden. In einem weiten Topf Wein und Fischfond aufkochen, salzen, pfeffern und das Gemüse darin ca. 2 Min. kochen lassen.
2. Die Fischfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hitze reduzieren, die Filets in den nicht mehr kochenden Sud einlegen und in ca. 5 Min. offen gar ziehen lassen, herausheben und zugedeckt im Backofen (80°) warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und 200 ml abmessen.
3. Die Sahne halb steif schlagen. Den Sud mit 2 EL Gemüse aus dem Sieb fein pürieren und in einem Topf noch einmal erwärmen. Die kalte Butter würfeln und nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Sahne und 2 EL Meerrettich unterziehen und die Sauce mit Salz abschmecken. Den Fisch mit dem übrigen Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Meerrettich bestreuen, mit der Sauce beträufeln und sofort servieren.