

Rezept

Fischfilet mit Estragon-Gurken

Ein Rezept von Fischfilet mit Estragon-Gurken, am 10.05.2026

Zutaten

| | |
|--|------------------------------------|
| 2 Salatgurken (à ca. 400 g) | 2 Schalotten |
| 1 EL Butter | " TL Mehl + Mehl zum Wenden |
| 150 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe | 200 g Sahne |
| 4 Fischfilets (à ca. 175 g; z. B. Zander ohne Haut) | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Rapsöl |
| 4 Stängel Estragon (ersatzweise 1/2 Bund Dill) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 40 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Gurken putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften dann in Würfel schneiden. Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in der Butter glasig dünsten. Gurken zufügen und 1 Min. mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Brühe angießen. Alles zugedeckt 5 Min. dünsten. Sahne zugeben und das Ragout offen weitere 3 Min. garen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin von jeder Seite 2-3 Min. braten.
3. Gurkenragout salzen und pfeffern. Estragon waschen und trocken schütteln. Blätter klein schneiden und unterheben. Gurken kurz ziehen lassen, dann mit dem Fisch anrichten.