Rezept

Fischfilet mit Lauchsahne

Ein Rezept von Fischfilet mit Lauchsahne, am 12.10.2024

Zutaten

2 Stangen	Lauch (etwa 500 g)
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Butter
125 g	Sahne
	Pfeffer
1 EL	neutrales Öl
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Petersilie
1/8 l	Fisch- oder Gemüsefond (aus dem Glas)
	Salz
4	Fischfilets (ohne Haut, je etwa 180 g, z. B. Seelachs, Zander oder Lachs)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Lauch längs aufschlitzen und gründlich waschen. Den Lauch in feine Streifen schneiden.

2. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und den Lauch mit dem Knoblauch darin andünsten. Mit dem Fond und der Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch zugedeckt bei geringer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest dünsten.

4. Inzwischen die Fischfilets falls nötig entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Fischfilets bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 2 ½ Minuten braten.

5. Die Zitronenschale und die Petersilie unter das Lauchgemüse mischen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets auf Teller verteilen und die Lauchsahne darauf oder daneben anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.