

Rezept

Fischfilets auf Wurzelgemüse

Ein Rezept von Fischfilets auf Wurzelgemüse, am 13.11.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 2 Möhren | 1 dicke Stange Lauch |
| 2 Stangen Staudensellerie (auch fein: 1/4 Sellerieknolle) | 4 Lachsforellenfilets ohne Haut (je etwa 160 g; ersatzweise Lachs-, Forellen-, Saibling- oder Wallerfilets) |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Hand voll Borretschblätter (ersatzweise 1/2 Bund Dill) | 50 g Butter |
| 1/4 l Fischfond | 100 ml trockener Weißwein |
| 50 g Crème fraîche | 1 Stück frischer Meerrettich (etwa 2 cm) |
| | 2 TL Zitronensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gut waschen. Sellerie waschen und putzen. Möhren erst längs in dünne Scheiben und dann in feine Stifte schneiden. Den Lauch und Sellerie in feine Streifen schneiden und die auf 5 cm kürzen.
2. Aus den Fischfilets eventuell die Gräten mit der Pinzette herausziehen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Borretsch waschen, trockenschleudern und fein hacken.
3. Eine Pfanne mit Deckel suchen, in die alle Fischfilets nebeneinander passen. Gut die Hälfte der Butter darin schmelzen lassen. Das Gemüse einrühren und bei starker Hitze anbraten. Hitze auf mittlere Stufe schalten, Deckel auflegen und das Gemüse etwa 4 Minuten dünsten.
4. Gemüse salzen und pfeffern, den Wein angießen und fast verdampfen lassen, Fond dazuschütten. Fischfilets aufs Gemüse legen und mit dem Borretsch bestreuen. Die übrige Butter in Würfel schneiden, auf dem Fisch verteilen. Deckel wieder auflegen und den Fisch etwa 8 Minuten dünsten (dünne Filets wie von Saibling und Forelle nur 5 Minuten).
5. Inzwischen Meerrettich schälen und fein reiben. Den Fisch vorsichtig aus der Pfanne heben und auf vorgewärmte Teller legen. Crème fraîche unters Gemüse mischen und kräftig aufkochen lassen. Meerrettich untermischen und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über dem Fisch verteilen, gleich auf den Tisch stellen.