

Rezept

Sahniges Fischragout

Ein Rezept von Sahniges Fischragout, am 24.02.2024

Zutaten

600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 kleine Möhren
1 Zwiebel	1 Bund Dill
1 EL Butter	150 ml Weißwein oder Fischfond (Glas)
150 ml Fischfond (Glas)	200 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Dill abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.
2. Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond dazugießen, aufkochen, Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Frühlingszwiebeln hineingeben und darin bei kleiner Hitze ca. 5-10 Min. ziehen lassen. Den Dill einstreuen und sofort servieren.