

Fischrezepte

Bachsabing In Meerrettichsauce

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Fisch, Saibling, Fluss, Süßwasser

| | | | |
|-----------|---|--------------|-------------------------------------|
| 70 g | Schalotten | 1 Bund | Schnittlauch |
| 20 g | Butter | 2 | geh. TL Meerrettich frisch gerieben |
| 1/2 Essl. | Mehl | | Salz |
| 400 ml | Fischfond | | Cayennepfeffer |
| 400 ml | Schlagsahne | 1 Essl. (-2) | Zitronensaft |
| 600 g | Bachsabing Filets ohne - Haut und Gräten | 2 Essl. (-3) | Trockener Wermut |
| | | 1 | Stiel Dill |

1. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mehl zugeben, mit dem Schneebesen gut verrühren und kurz an schwitzen. Mit Fischfond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte sämig einkochen lassen.

2. Inzwischen die Sablingsfilets in 2 cm breite Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die eingekochte Sauce mit Meerrettich, Salz, Cayenne, Zitronensaft und Wermut würzen. Sablingsfilets und Schnittlauch in die schwach kochende Sauce geben und 3-4 Minuten garen. Vorsichtig in eine vorgewärmte Schale füllen, mit abgezupftem Dill dekorieren und warm servieren.

Pro Portion: 17 g E, 19 g F, 4 g KH = 250 Kalorien / 1047 kJ