

Fischfilets an Zitronensauce

Zutaten:

Für 4 Personen:

700 g Eglifilets
Salz
Pfeffer
wenig Mehl
Butter zum Braten
Sauce
1 Zitrone
2 Schalotten
1/2 l Fischesud
1 dl trockener Weißwein
2 Zweige Estragon
1/2 Esslöffel grüne Pfefferkörner
1 1/2 dl Rahm
eiskalt Gemüse 600 Peperoni
Cecei oder Corne di bü Butter
zum dünsten 1 dl Wasser

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Fischfilets leicht antauen lassen, trockentupfen. Für die Sauce die Zitrone lauwarm waschen. Mit dem Sparschäler ein bis zwei Streifen Schale wegschneiden, den Saft auspressen. Schalotten grob zerkleinern. Mit Fischesud, Wein, Estragon und grünem Pfeffer auf 1,5 Deziliter Flüssigkeit einkochen. Den Stielansatz der Peperoni entfernen. Peperoni in zwei bis drei Zentimeter breite Streifen schneiden. In Butter kurz andünsten, mit Wasser ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze weich schmoren. Dabei ab und zu die Pfanne schütteln. Die Fischfilets würzen, leicht mit Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne in Butter unter Wenden langsam goldgelb braten. Den Sud absieben und in die Pfanne zurückgeben. Den Rahm unter Rühren beifügen und die Sauce bei kleiner Hitze sämig köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die Fischfilets darauf setzen. Mit Ratatouille sofort servieren. Varianten: Die Fische nicht braten, sondern im heißen Saucensud zwei bis drei Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren. Sud in ein Saucenpfännchen abgießen und erst jetzt einkochen. Fisch zugedeckt warm stellen. Sauce wie beschrieben fertig stellen. Statt Rahm, 75 bis 100 Gramm kalte Butterstückchen nach und nach in den einreduzierten Sud rühren. Schmeckt auch gut mit Felchen-, Zander- oder Forellenfilets. Cecei sind spitz zulaufende, hellgelbe, fast weiße, milde Peperoni; Corne di bü sind größer, wie Hörner geformt, dunkelgrün und haben eine angenehme Schärfe.