

Kabeljau-Rücken-Filet

Zutaten:

Für 4 Personen

2 große Dorschfilets
Salz
schwarzer Pfeffer
25g Butter
2 Schalotten
2 1/2 Deziliter Weißwein
200g Rübli
3 zarte Zweige Stangensellerie
2 Deziliter Rahm
1 Bund Schnittlauch
50g Butter

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:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Dorschfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Boden einer feuerfesten Form mit der Butter bestreichen. Fischfilets hineinlegen. Schalotten schälen und fein hacken. Um den Fisch herum verteilen. Weißwein dazugießen. Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grosse während 12 bis 15 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mit der Weinflüssigkeit übergießen. Inzwischen die Rübli schälen und in kleinste Würfelchen schneiden. Stangensellerie ebenfalls fein würfeln. Backofen ausschalten. Fischfilets herausnehmen und Garflüssigkeit mit den Schalotten in ein Pfännchen gießen.

Den Fisch im offenen Backofen mit Folie gedeckt warm stellen. Die Rübli- und Selleriewürfelchen zur Weinflüssigkeit geben und alles 5 Min. gut einkochen lassen.

1 dl des Rahms steif schlagen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Restlichen ungeschlagenen Rahm in die Gemüsesauce geben. Butter in Flocken beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Zuletzt Schnittlauch und Schlagrahm unterziehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Fischfilets verteilen und sofort servieren.