Fischfilet in Zitronen-Weinsauce

Mit dem Rezept für Fischfilet in Zitronen-Weinsauce zaubert man ein köstliches Abendessen, das schmeckt und gleichzeitig nicht belastet. Die mediterrane Küche hält Einzug!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

8 Stk.	Kartoffeln
100 ml	Olivenöl
4 Stk.	Knoblauchzehe
750 g	Fischfilets
2 Stk.	Zitronen (den Saft und die Schale davon)
Nach Belieben	Mehl (zum Bestäuben)
1 TL	Kapern
100 ml	Weißwein (trockenen)
Nach Belieben	Olivenöl (zum Garnieren)
Nach Belieben	Zitronenspalten (zum Garnieren)
Nach Belieben	Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für das Fischfilet in Zitronen-Weinsauce zuerst den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Kartoffeln gut unter fließendem Wasser abschrubben, den bei diesem Gericht behalten sie ihre Schale. Danach der Länge nach halbieren, den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze Öl heiß werden lassen, Knoblauch andünsten und Kartoffelhälften hinzugeben. Das Ganze so lange braten, bis die Kartoffeln durch sind. Je nach Größe dauert dies bis zu einer Stunde. Kurz vor Garende die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und dann zur Seite stellen.

3. Ungefähr 10 Minuten, bevor die Kartoffeln fertig sind, den Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Die frische Zitronen halbieren und entsaften. In einen tiefen

Teller das Mehl geben. Den Fisch nun mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und anschließend von allen Seiten in dem Mehl wälzen.

4. Beim Herausnehmen das überschüssige Mehl abschütteln und den Fisch zur Seite legen. In einer großen Pfanne Öl heiß werden lassen und den Fisch anbraten. Von jeder Seite ungefähr 3 Minuten. Sind die Filets besonders groß und dick, ruhig ein wenig länger braten, bis der Fisch goldgelb von allen Seiten ist. Dann auf einen Teller geben und warmhalten.

5. Nun den restlichen Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale und die Kapern in das noch warme Fett in der Pfanne geben und 1 Minute einkochen, bis die Flüssigkeit leicht reduziert ist. Den Wein dazugeben und aufkochen. Auch diesen einreduzieren und einkochen lassen. Nach ungefähr 2 Minuten ist die Sauce fertig.

6. Zum Anrichten den Fisch auf einen Teller geben, die Zitronen-Weinsauce darübergießen und sofort heiß servieren.

Tipp

Zu dem Fischfilet in Zitronen-Weinsauce passt hervorragend Wildreis und ein knackiger frischer Salat. Wer gerne Kapern mag, gibt in die Sauce ein wenig des Saftes, in dem diese eingelegt sind.