Fischfilet auf Wurzelgemüse

Zartes Fischfilet auf Wurzelgemüse ist eine tolle Kombination der Aromen. Mit der köstlichen Sauce schmeckt dieses Rezept großen und kleinen Fischfans.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

Für den Fisch

2 Stk.	Karotten
1 Stange	Lauch
0.5 Stk.	Sellerieknollen
1 Handvoll	Borretschblätter (ersatzweise 0.5 Bund Dill)
4 Stk.	Fischfilets
50 g	Butter
100 ml	Weißwein (trocken)
250 ml	Fischfond
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Soße

3 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Schalottenzwiebel
120 g	Butter
150 ml	Fischfond
150 ml	Sherry
150 ml	Vollmilch
1 Stk.	Lorbeerblatt

2 EL	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für das **Fischfilet auf Wurzelgemüse** den Lauch und Sellerie putzen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Karotten schälen und zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann stifteln. Borretsch waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Karotten, Lauch und Sellerie darin kurz anbraten. Auf mittlerer Flamme zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten lassen.

3. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen. Wenn der Wein fast verdampft ist, Fischfond dazugeben. Fischfilets entgräten, dann salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Borretsch oder Dill darüber streuen.

4. Die restliche Butter würfeln und gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Zugedeckt weitere 5-8 Minuten (je nach Fischsorte) garen lassen, dann vom Herd nehmen und warm stellen.

5. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen und mit Sherry und Vollmilch auffüllen. Lorbeerblatt dazugeben. Alles einmal aufkochen und dann ca. 10 Minuten köcheln lassen.

6. Währenddessen die restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und mit dem Mehl verrühren. In die Fischsauce geben und kräftig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp

Das Fischfilet auf Wurzelgemüse mit etwas frischem Meerrettich bestreuen. Dazu passen Kartoffeln.