

Fischragout in Kräuter-Senf Soße

Das Fischragout in Kräuter-Senf Soße ist wirklich ein Gedicht und dieses Rezept lässt die Herzen von Fischliebhabern höher schlagen.

Verfasser: FamBieneck

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Foto: FamBieneck

Zutaten

1 kg	Kabeljaufilets
2 Becher	Schlagobers
800 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Butter
6 EL	Mehl
2 EL	Senf
3 EL	Kräuter (gemischt und gehackt)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Die Fischfilets klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Butter von beiden Seiten kurz andünsten, rausnehmen und beiseite stellen. Nun das Mehl in der heißen Butter bzw. in dem Fischsud schaumig rühren und nach und nach mit der Gemüsebrühe und dem Schlagobers ablöschen.
2. Die Kräutermischung und den Senf hinzufügen. Nun ca. 3 bis 5 Minuten unter rühren köcheln lassen, nochmals mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Jetzt den Fisch in die Soße geben und im geschlossenem Topf ca. 5-10 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen.

Tipp

Das Fischragout in Kräuter-Senf Soße mit Petersilienkartoffeln anrichten.