

Fischragout

Das feine Fischragout mit Zitronensauce ist schnell zubereitet, leicht bekömmlich und dabei herrlich aromatisch. Ob als gesundes Familiengericht oder fürs Dinner mit Gästen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

600 g	Fischfilets (Seelachs, Kabeljau, Wels, Dorsch, etc.)
1 Stk.	Bio-Zitrone (Schale unbehandelt)
	Salz
	Pfeffer (weiß)
0.5 l	Gemüsebrühe
200 g	Schlagobers (Schlagsahne)
1 EL	Butterschmalz (oder Butter)
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
2 EL	Weißwein, trocken (oder Wasser)
2 EL	Speisestärke
1 Handvoll	Petersilie (oder Dill)

Zubereitung

1. Für das **Fischragout** die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, sorgfältig entgräten und mit Küchenpapier trocken tupfen. In mundgerechte Würfel oder Stück schneiden. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen, fein zerhacken. Die Bio-Zitrone waschen, abrocknen und die Zitronenschale abreiben, eine Hälfte auspressen.
2. In einer tiefen Pfanne [Butterschmalz](#) erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Zitronenabrieb glasig dünsten. Gemüsebrühe und Schlagobers zugeben und aufkochen. Nun die Speisestärke mit trockenem Weißwein oder kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Flüssigkeit geben. Unter Rühren kurz aufkochen, bis die Sauce leicht eindickt. Mit Salz,

Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Die vorbereiteten Fischstücke in die Zitronen-Sauce geben und bei niedriger Temperatur zirka 10 Minuten gar ziehen lassen – nicht kochen, damit der Fisch zart bleibt. Mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Als Beilage zum Fischragout Salzkartoffeln, Petersilienkartoffeln oder gekochten Reis und einen Blattsalat servieren.