

Feine Filets auf Riesling-Gemüse

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Möhre(n)
- » 400g Porree
- » 1 Zwiebel(n)
- » 400ml Fischfond
- » 100ml Weißwein
- » 1 Zitrone(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 8 Zanderfilet
- » 2 TL Stärke
- » 5 EL Schlagsahne
- » Dill
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren und Porree in lange feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Fond und Wein aufkochen lassen. Zwiebel und Zitronenschale zufügen, salzen. Fischfilets hinein geben und ca. 5min bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Filets aus dem Fond nehmen.

2. Fond bei starker Hitze kurz einkochen lassen. Stärke mit 4EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Fond gießen und unter Rühren nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne unterziehen.

3. Gemüse in kochendem Salzwasser 4-6min garen, mit Filets und Soße anrichten. Mit Dill und Zitrone garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Nährwerte: 330kcal/E51g/F6g/KH11g pro Portion

angelegt am: 06.07.2004

Rezept-Nr: 1133

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke