

Heilbuttfilet mit Senfsoße und Erbsen-Reis

Fisch-Gerichte » Heilbutt-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Schalotten(n)
- » 4 EL Butter/Margarine
- » 125ml Weißwein
- » 200ml Fischfond
- » 6 Stiele Estragon
- » 6 Pfefferkörner
- » Salz & Pfeffer
- » 800g Heilbuttfilet(s)
- » 1 EL Mehl
- » 100ml Schlagsahne
- » 2-3 EL Dijon-Senf
- » 1 Prise Zucker
- » 150g Reis
- » 100g Erbsen

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Schalotten abziehen, hacken. In 1EL Butter andünsten. Mit Wein ablöschen, verdampfen lassen. Fischfond angießen. Estragon abbrausen, wie Pfefferkörner, Salz zufügen, aufkochen.

2. Heilbuttfilets abbrausen, trockentupfen und 15min im Fond ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

3. 2EL Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Fischfond durchsieben, nach und nach unterziehen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und ca. 5min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sahne sowie Senf einrühren und aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Reis in siedendes Salzwasser geben und ca. 15min garen. Inzwischen die Erbsen in einem kleinen Topf in 1EL Butter dünsten. Reis abgießen, abtropfen lassen und die Erbsen unterziehen. Mit dem Fisch und der Soße anrichten. Evtl. mit Paprikaflocken und Estragon garnieren.

Nährwerte: 590kcal/E56g/F21g/KH43g pro Portion

angelegt am: 21.07.2004

Rezept-Nr: 1168

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