

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Fischragout mit Möhrchen

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Fischfilet
- 800 g Kartoffeln
- 8 mittelgroße Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 50 g Butter
- 200 ml Süße Sahne
- 125 ml Weißwein
- 125 ml Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Thymian
- Salz, Pfeffer und Zucker



Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Tupfen Sie das Fischfilet trocken und geben Sie den Zitronensaft darüber. Anschließend leicht mit Salz bestreuen.

Bringen Sie das Wasser mit der Hälfte der Petersilie und dem Thymian zum Kochen. Geben Sie den Fisch hinein und gießen mit dem Wein auf für 10 Minuten bei kleiner Hitze (sonst verkocht der Fisch).

Geben Sie die klein gehackten Zwiebeln mit der Butter in einen Topf und lassen sie goldgelb anschwitzen. Dann kommt das Mehl hinein und gießen Sie alles mit dem Fischsud auf.

Kochen Sie die Flüssigkeit 1 Minute auf und geben dann die Sahne, den Senf und die restliche gehackte Petersilie dazu. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Zerteilen Sie den Fisch in grobe Stücke und fischen Sie die Lorbeerblätter aus der Tunke.

Möhrrchen

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. 10 Minuten mit Butterschmal köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker abschmecken

Kartoffeln

Kochen Sie vorwiegend fest kochende Pellkartoffeln mit einem Esslöffel Salz. Pellen Sie die Kartoffeln und schwenken Sie in Butter. Etwas Petersilie zum garnieren – fertig!

Tipps

- Verwenden Sie Milch anstatt Sahne, dann wird es ein leichtes Sommergericht. Nehmen Sie als Fischfilet Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch.
- Bei Frühlingskartoffeln können Sie die Schale dran lassen und alle Vitamine genießen.
- Trinken Sie denselben Wein, den Sie auch zum Kochen verwenden.



el Stefano wünscht Guten Appetit!