

Fischfilet an Estragon-Senf-Sauce mit Beilagen



Rezept für 4 Personen als Vorspeise oder kleiner Hauptgang

Zutaten

- 4 Fischfilets wie Egli,
Forellen oder Felchen
oder Fisch nach Wahl
jedoch mit Haut auf
einer Seite
- Zitronensalz
- Zitronenpfeffer

- 50 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 dl Weisswein
- 2 dl Bouillon
- 1 EL Senfsamen hell
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Estragonblätter

Vorbereiten

Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer leicht würzen

Zubereiten

Sud vorbereiten:

(grosse Pfanne, so dass Fische darin gelegt werden können)

Champignons in Würfel schneiden

Zwiebel in Ringe schneiden

Weisswein und Bouillon in Pfanne geben

Alles zusammen mit Senfsamen, Lorbeer- und Estragonblätter
ca. 5-10 Minuten köcheln lassen.

Sud nur noch leicht köcheln lassen und Fische nun einzeln oder je
nach Platz zu zweien im Sud 2-3 Minuten ziehen lassen.

Vorsichtig aus dem Sud herausheben und in ALU-Folie eingewickelt
in Ofen oder Wärmeschublade leicht nachgaren lassen bei 50°C

- 2 EL Estragonsenf oder
Senf nach Wahl
- 2 Zweige Estragonblätter
- 1 dl Rahm
- Zucker

Den Sud in Saucenpfanne mit Sieb abgiessen und bei grosser Hitze
auf ca. 1-2 dl einkochen lassen.

Fein gehackte Estragonblätter, Senf, 1 dl Rahm begeben

Abschmecken mit Salz, Pfeffer oder Gewürz nach Wahl

Etwa 1/2 Kaffeelöffel Zucker begeben und das ganze mit dem
Stabmixer schaumig rühren.

Sauce sofort auf den im vorgewärmten Teller liegenden Fisch verteilen

Als Beilage Gemüse wie Spinat, Rüebl, Trockenreis oder Kartoffeln