

Kleine Fisch-Variation im Gemüse-Bett mit Wermut-Soße

Für zwei Personen

Für Fischvariation:

1 Lachsfilet, à 150 g 1 Zanderfilet, à 150 g Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 Karotte, dick 2 Zehen Knoblauch

1 Muskatnuss Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch 200 ml Weißwein

1 EL Wermut 500 ml Fischfond 250 ml Sahne

200 g Crème-fraîche kalte Butter Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig anbraten. Den Knoblauch abziehen und im Stück in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen, den Wermut hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend den Fischfond zugeben, auf ein Drittel einkochen lassen, die Sahne und die Crème-fraîche unterrühren und die Sauce kochen lassen, bis sie sämig wird. Die kalte Butter einrühren, um die Sauce anzudicken. Zum Schluss die Knoblauchzehe entfernen. Das Lachs- und das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und von Gräten befreien. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zander sowie den Lachs auf der Hautseite anbraten, bis er goldbraun ist. Den Fisch wenden und noch einmal zwei bis drei Minuten anbraten. Die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Die Karotte waschen und schälen. Beides mit dem Julienneschneider in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, den Knoblauch hinzugeben, die Karotten darin bissfest garen und anschließend in ein Sieb zum Abtropfen geben. Die Zucchinireifen in die Pfanne geben und kurz andünsten, dann die Karotten wieder dazugeben, beides vermengen und kurz scharf anbraten. Die Knoblauchhälften entfernen. Das Gemüse mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Die kleine Fischvariation im Gemüsebett mit Wermut-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Sebastian am 29. Juli 2014