

Fisch-Ragout mit Meerrettich

Für 4 Personen:

800 g TK-Seelachsfilet	2 Zwiebeln	300 g Möhren
2 Stangen Porree (Lauch)	300 g Champignons	Salz
Pfeffer	3 EL Zitronensaft	2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe	200 g Schlagsahne	2 TL Sahne-Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Bund Dill		

Fisch auftauen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren, in Stücke schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und eventuell halbieren. Fisch in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Salzen und pfeffern, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Pilze und Porree darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Meerrettich einrühren und ca. 3 Minuten köcheln.

Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Fisch vorsichtig unter das Gemüse-Ragout heben, zugedeckt 5–7 Minuten gar ziehen lassen. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und hacken. Ragout damit bestreuen.

NN am 03. Januar 2022