

Wurzelfisch



Zutaten:

0.5 l Weißwein
0.5 l Fischfond
500 g Wurzelgemüse
(Karotten, Sellerie,
Mairübe, Lauch)
2 Zwiebeln
600 g Fischfilets
Zander, Kabeljau,..
125 g Butter
1 EL Dijonsenf
60 ml Balsamicoessig
Schnittlauch, Salz
10 g Kren
1 EL Kernöl

Zubereitung

Für den Pochierfond den Wein gut einkochen, dann den Fischfond hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel Julienne schneiden, im Pochierfond knackig blanchieren. Dann die Fischfilets einlegen, den Topf bedecken, von der Hitze nehmen und den Fisch glasig ziehen (ca. 6 min) lassen. Gemüse und Fisch mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Pochierfond noch mit einem Stabmixer mit der Butter binden und mit Salz, Dijonsenf und Essig abschmecken. Über den Fisch und das Wurzelwerk gießen und mit viel frischem Kren, Schnittlauch und etwas Kernöl garnieren. Am besten mit Kartoffelpüree oder Salz-Kartoffel servieren.

Fisch