

Fischragout



Zutaten für vier Personen:

400-500 g Fischfilet ohne Gräten (z.B. Rotbarsch oder Seelachs)
1 große Stange Lauch
2 EL neutrales Öl
1 EL Tomatenmark
300 ml kräftige Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1/2 TL getrockneter Thymian
4 frische Thymianzweiglein
300 ml Fischfond
3-4 EL Pizzakäse
3 TL Salatcreme mit Joghurt
8 EL gekochter Reis vom Vortag (optional)

1. Lauch putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In zwei EL Öl in einem beschichteten Schmortopf auf mittlerer Hitze andünsten.
2. 1 EL Tomatenmark unterrühren und einige Zeit mit anschwitzen. Mit 300 ml kräftiger Gemüsebrühe ablöschen. Zwei Lorbeerblätter und vier frische Thymianzweige sowie etwas gefriergetrockneten Thymian zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Lorbeerblätter und Thymianzweige wieder herausnehmen. 300 ml Fischfond zugießen und 15 Minuten köcheln lassen.

4. Optional 6-8 EL gekochten Reis zugeben und mit erwärmen.
5. Den Fisch penibel entgräten, das ist bei einem Fischragout unbedingt notwendig. Dann waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Zugeben und 6-8 Minuten gar ziehen lassen.
6. Mit 3-4 EL Pizzakäse und mit drei TL Salatcreme abschmecken.
7. Alternativ zum eingemischten Reis vom Vortag frisch gekochten Reis in Form eines Reiserandes auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Fischragout in die Mitte schöpfen.

Hinweise:

Wenn das Ragout zu dick wird, noch etwas Brühe oder Wasser zugeben.

Im Prinzip eignen sich auch andere Fischarten, wie zum Beispiel Victoriabarsch. Man kann auch tiefgefrorenen Fisch nehmen, muss dann aber besonders auf grätenfreie Ware achten.

Alternativ zum Reis kann man auch Nudeln mit erwärmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, mediterran

Die Anregung zu diesem Rezept stammt von Eva R. Anpassung und Foto: Walter Stand 09.01.2023