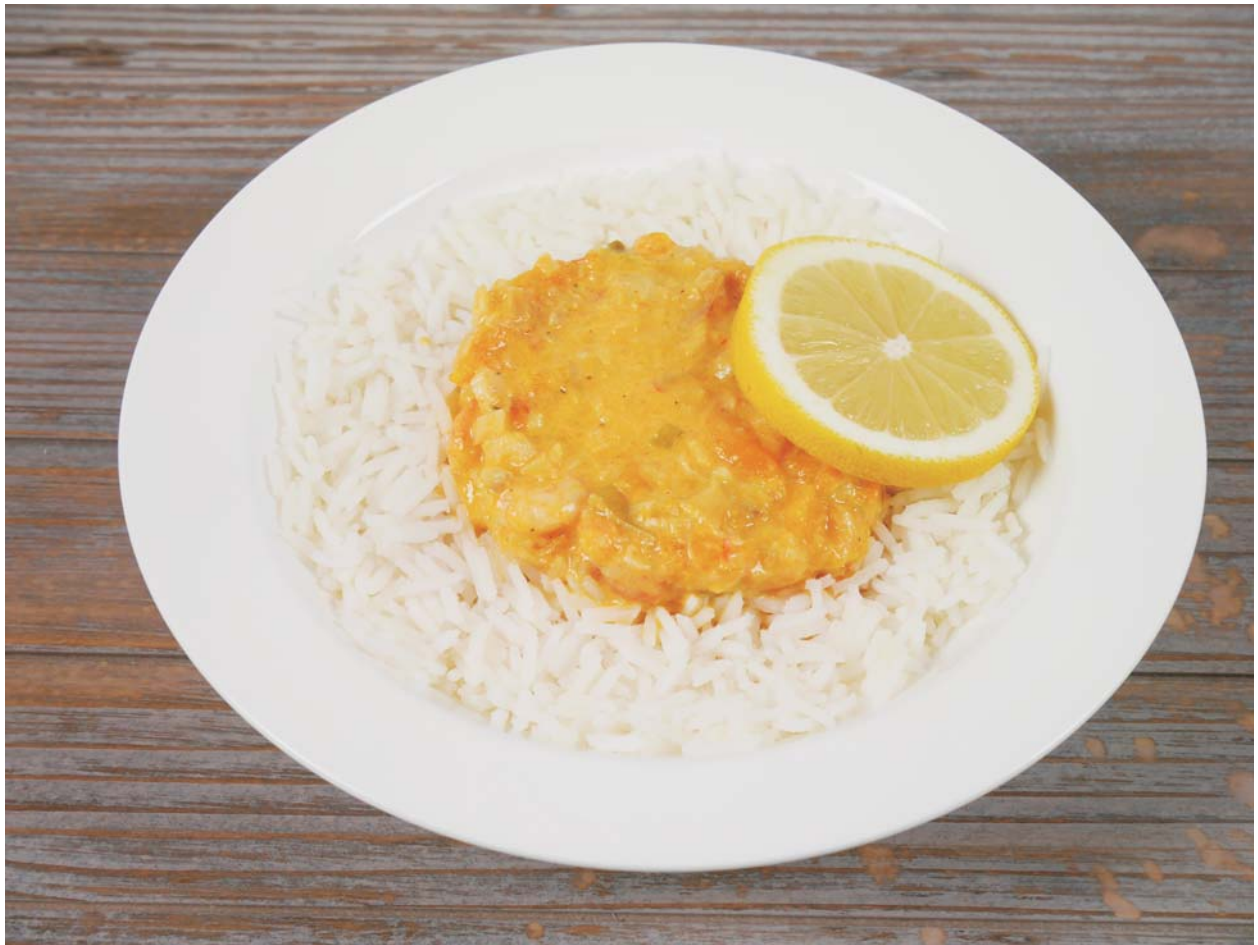


Fischragout mit Garnelen und Kürbis im Reisrand



Zutaten für drei Personen:

200 g Kabeljau
150-200 g Garnelen
1/2 kleinerer Hokkaido-Kürbis
1 Zitrone
2-4 Frühlingszwiebeln
75 g Lauch
1 EL Olivenöl
150 ml trockener Weißwein
1-2 TL Gemüsebrühpulver
200 ml Sahne
Muskat
Paprika Rosen scharf
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Fisch waschen, trocknen und penibel entgräten. In kleinere Würfel schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft säuern. Garnelen waschen, trocknen, nachputzen, falls nötig, und ebenfalls säuern.

2. Frühlingszwiebeln und Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anschwitzen.

3. Den Kürbis putzen und fein würfeln. Ebenfalls ein wenig anschwitzen.

4. Mit dem Weißwein ablöschen, auf etwa 1/3 einköcheln. 1-2 geh. TL

Gemüsebrühe mit 200 ml Sahne verrühren und zugeben. Alles ca. 15-20 min leise köcheln lassen, dann auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika Rosen scharf und etwas Muskat abschmecken.

5. Fischstückchen und Garnelen einlegen und einige Minuten gar ziehen lassen, gekochte Garnelen nur kurz erwärmen.

6. Fischragout auf Reisrand anrichten.

Hinweise:

Tiefkühlware immer schonend auftauen und gut abspülen. Vorbereiteten Fisch und vorbereitete Garnelen im Kühlschrank abgedeckt zwischenlagern.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 1 h 15 min, Hauptspeisen, Fisch, Krustentiere, Garnelen, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 28.11.2017