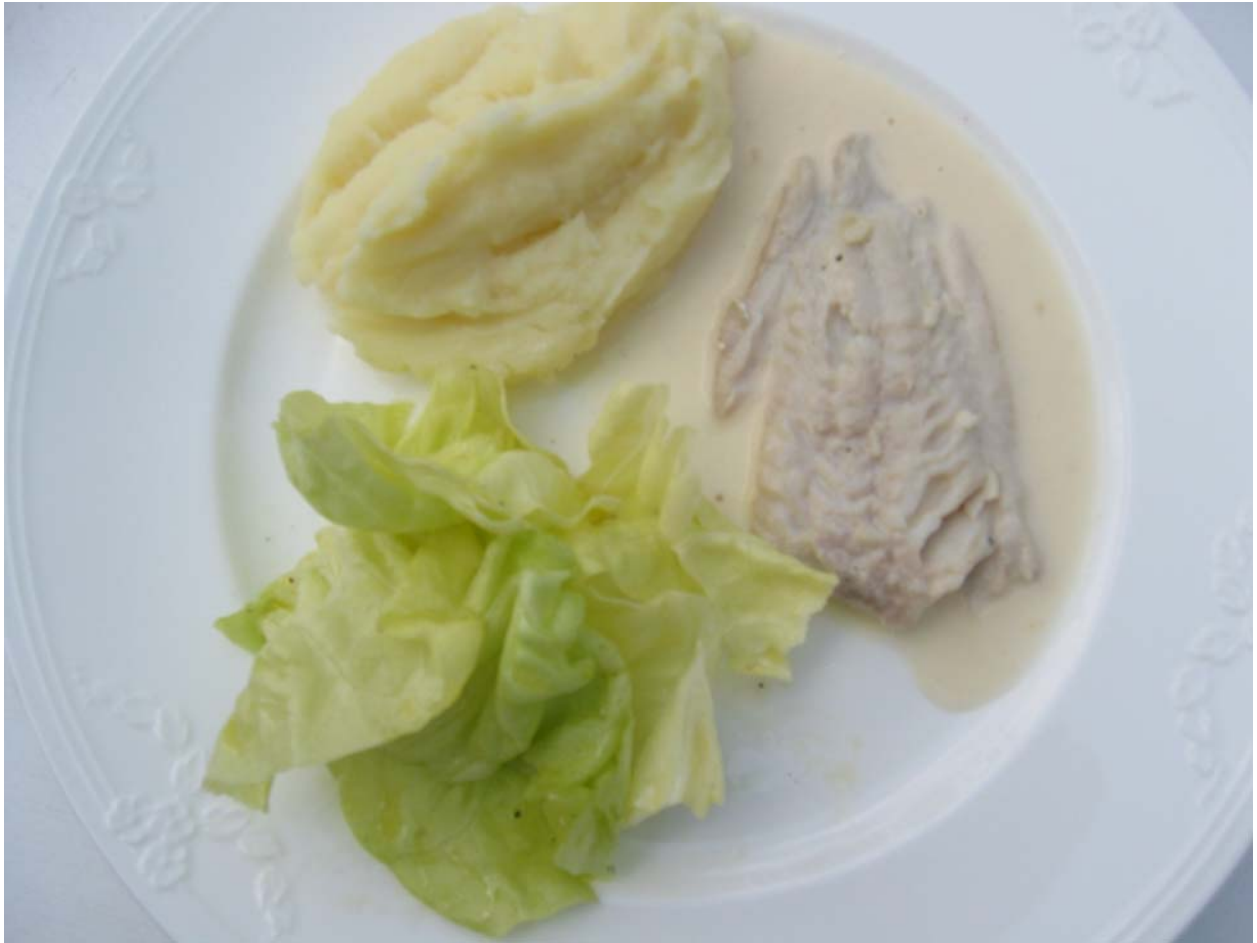


# Fisch in Weißweinsauce



## Zutaten für drei Personen:

300-400 g Fischfilet (zum Beispiel Kabeljau oder Süßwasser-Barsch, Wels)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL gemischte Kräuter (wie Petersilie, Dill, Estragon) optional

2 kleine Zwiebeln

20 ml Weißwein

70 g Butter oder 50 ml Sahne

1 kleine Knoblauchzehe

Cayenne-Pfeffer

1 Zitrone

## Besondere Hilfsmittel:

Edelstahlpfanne

1. Die Fischfilets gut waschen und trocknen. Dann mit Salz und Pfeffer und den gehackten Kräutern bestreuen und 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Zwiebeln fein würfeln und in wenig Butter in einer mittleren Edelstahlpfanne kurz anschwitzen.

3. Mit dem Weißwein ablöschen, die Fischfilets hineingeben und 6-10 Minuten ziehen lassen, je nach Art des Fischfilets. Dann herausnehmen und auf den Portionstellern im Backrohr bei 60° warm stellen.

4. Den Weinsud etwas einkochen, Sahne und

gepressten Knoblauch dazugeben und etwas eindicken lassen.

5. Die restliche Butter, die sehr kalt sein sollte, stückchenweise mit dem Schneebesen einarbeiten. Deshalb eine Edelstahlpfanne nehmen, beschichtete Pfannen würden verkratzt werden. Mit Cayenne-Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken.

6. Die Sauce über die Fischfilets gießen, mit Zitronenachteln garnieren und sofort servieren.

## Hinweise:

Es gibt auch beschichtete Schneebesen, die man in beschichteten Pfannen verwenden kann.

Als Beilage Kartoffelbrei und gedünstete Zucchiniwürfel, oder einfach grünen Salat, wie im Bild.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fisch, international

Rezept und Foto: Walter Stand 06.01.2023