

Gasthof Kreuz Trastanz

Kabeljaurückenfilet im Lauchmantel

Zutaten für 4 Personen:

800 gr. Kabeljaurückenfilets
4 – 8 St. Zwiebellauch
¼ lit. trockener Weißwein oder
trockener Vermut
¼ lit. Sahne
etwas Wasser
Salz Pfeffer Zitronensaft
Weiße Roux (Saucenbinder)

Zubereitung:

Zwiebellauch zuputzen, der Länge nach durch schneiden und im kochenden Salzwasser (oder im vorgeheiztem Dämpfer) ca. 11/2 Min. blanchieren.
Anschließend im ganz kalten Wasser abschrecken.
Den Fisch in 2 – 3 cm dicke Medaillons schneiden, bei kleineren Stücken immer 2 Stück Rücken an Rücken legen, auf beiden Seiten würzen mit Salz Pfeffer und Zitronensaft,
Medaillons mit den Lauchstreifen umwickeln und mit einem Knoten zusammenbinden.
Flacher Topf mit Wasser und Weißwein aufstellen, mit Salz Pfeffer und Zitronensaft würzen, kurz aufkochen lassen, die Fischmedaillons vorsichtig dazugeben und ca. 6 - 8 Min. zugedeckt bei kleiner Flamme pochieren. Den Fisch vorsichtig herausnehmen und warm stellen. in den Rest des Fischfonds die Sahne einrühren, gegebenenfalls nachwürzen, mit etwas Roux binden und mit Stabmixer gut durchmischen.

Wenn Sie den Fisch im Dämpfer garen :

Den Fisch in eine Auflaufform geben und im Dämpfer ca. 8Min. garen.

Die Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf aufstellen, würzen und kurz aufkochen lassen, dann den Rückstand der sich im Geschirr beim dämpfen des Fisches gebildet hat dazugießen, mit Roux binden gegebenenfalls nachwürzen und mit Stabmixer gut mixen

Fisch auf Teller anrichten und mit Sauce napieren.

Beilagen:

Tagliatelli, Papardelle, Risotto, Kartoffeln usw.