



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904
Mobil: 0157 741 098 79

REZEPTSAMMLUNG

Gebratenes Rotbarschfilet im Speck-Kräutermante! auf Porree-Senfrahm

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Rotbarschfilet
- 1 kleinen Bund glatte Petersilie
- 80 g hauchdünner Bacon

- außerdem:
- 1 kg Porree
- 40 g Butterschmalz
- 400 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagsahne
- 4 - 5 EL körniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

So wird's gemacht:

1. Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Petersilie waschen und von den Stielen zupfen. Die Hälfte auf die Fischfiletstücke geben und diese mit Baconstreifen umwickeln.
2. Restliche Petersilie fein schneiden. Porree putzen, waschen, längs halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Porreestücke in 20 g Butterschmalz andünsten und mit Gemüsefond ablöschen. Ca. 3 - 4 Minuten weiter dünsten. Dann Sahne und Senf zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zugedeckt beiseite stellen.
3. Restliches Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfiletstücke darin rundherum ca. 5 - 6 Minuten braten. Die Fischfilets mit dem Porreegemüse anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree (selbstgemacht oder auch aus der Packung), das mit der restlichen Petersilie vermischt und dazu serviert wird.

Guten Appetit!!