

*Polar's Kochstudio*  
*20 / 2008*

*Fischfilet auf Gemüsejullienne in Kräuterfrischkäsesauce*

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Fischfilet, z.B. Kabeljau  
3 m.-große Möhre(n)  
1 Stange/n Lauch, nur das Weiße und Hellgrüne  
1 Zwiebel(n), gewürfelt  
20 g Butter  
1/8 Liter Wein, weiß, trocken  
400 ml Fischfond  
100 ml Sahne  
100 g Frischkäse mit Kräutern, gute Sorte ohne Bindemittel  
1 TL Senf, scharfer  
Salz und Pfeffer, Zucker  
1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten  
2 EL Butterschmalz z. Braten der Filets, optional

**Zubereitung:**



Das Fischfilet an der Gräte entlang auseinander schneiden, dann die Gräte wegschneiden und die Hälften in 12-15 cm lange Stücke schneiden. Beiseite legen. Möhren und Lauch putzen und in 5 cm lange Julienne schneiden. 20 g

Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Zwiebel darin andünsten. Dann die Julienne zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne angießen, ganz leicht salzen und offen ca. 7-8 Minuten cremig einkochen. Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Filetstücke auf das Gemüse setzen, die Stücke salzen, die Hitze runter schalten und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Je nach Dicke der Fischstücke 6-8 Minuten leise köcheln lassen. Dabei immer mal heiße Sauce über die Fischstücke gießen. Der Fisch soll noch einen Hauch glasig bleiben. Die Schnittlauchröllchen in die Sauce rühren, einen Esslöffel zurück behalten. Noch mal abschmecken. Mit einer Wildreismischung oder Salzkartoffeln anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Variation: Man kann das Fischfilet auch in Butterschmalz braten und dann auf das Gemüsebett setzen. Anmerkung: Meist nehme ich mehr Fisch, schneide mir für dieses Rezept die Stücke aus den dicken Filetstücken und verwende den Rest für etwas anderes, z.B. Fischfrikadellen oder eine kleine Fischsuppe.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

