

Fischfilet in Weisswein

(pro Person 225g)

Nussgross Butter in eine Auflaufform geben, 2 feingehackte Schalotten darüber streuen und den Fisch darauf geben. Salzen, pfeffern, ganz wenig Zitronensaft und 2 dl Weisswein beifügen. 10 Min. im vorgeheizten Backofen anbraten. 40 g Butter in einem Pfännchen schmelzen, 1 EL Mehl, Kochwein und 1 dl frischen Rahm beifügen. Diese Sauce 10 Min. köcheln lassen und über den Fisch giessen. Nochmals kurz in den Ofen schieben.

Fischfilet in zarter Kräutersauce

600 g	Flundernfilets
1/2	Zitrone (Saft)
	Salz, Pfeffer
4 dl	trockener Weisswein
3	zerdrückte schwarze Pfefferkörner
3	Petersilienstengel
1/2	Lorbeerblatt
30 g	kalte Tafelbutter
1 1/2 dl	Vollrahm
2	Sardellenfilets, feingehackt
1	Büschel Petersilie
1	kleiner Zweig frischer Dill
	etwas Basilikum und Fenchelkraut, feingehackt
	evtl. etwas Zitronensaft

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und nach Möglichkeit 30 Min. ruhen lassen. Mit Küchenpapier trocknen, die einzelnen Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein mit den Pfefferkörnern, den Peterlistengeln und dem halben Lorbeerblatt in einer flachen Pfanne aufkochen. Den Backofen auf 100 Grad Mittelhitze vorheizen. Die Filets lagenweise in den Sud legen. 2-3 Min. vor dem Siedepunkt garen lassen. Sorgfältig herausheben, dabei achten, dass sie nicht auseinanderfallen. Auf flacher Platte, mit Folie bedeckt, warm halten. Den Sud absieben und solange eindampfen lassen, bis etwa 2 dl Flüssigkeit übrigbleiben. Die Butter flockenweise begeben und darunterschwingen. Die Sauce unter weiterem Umrühren aufkochen lassen. Mit Rahm verfeinern. Die Sardellenbutter begeben, ebenso die feingehackten Sardellenfilets. Die gemischten Kräuter darunterziehen. Den Fischsud auf die Platte zur Sauce giessen, die Fische kurz vor dem Anrichten mit der Sauce überziehen