

Omble Chevalier



Zubereitungszeit

50 Minuten + ca. 15 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	440 kcal
Eiweiss:	39 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	10 g

Tipps zu diesem Rezept

- Nach Belieben das Gemüse dazuservieren.

Zutaten für None

4	Saiblingfilets mit Haut à ca. 180 g
200 g	Zwiebeln
100 g	Karotten
100 g	Stangensellerie
40 g	Butter
2 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer
0.5	Zitrone
2 dl	trockener Weisswein, z. B. Chardonnay
2 dl	Fischfond
1 EL	Pfefferkörner, z. B. rosa
20 g	Mehl
1 dl	Rahm
1	Eigelb
4 Zweige	Kerbel

Zubereitung

1. Saiblingfilets nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette entfernen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Karotten in Würfelchen und Stangensellerie in Scheiben schneiden. In der Hälfte der Butter Zwiebeln goldgelb braten. Gemüse begeben und kurz mitbraten. Gemüse mit dem Thymian auf dem Boden einer ofenfesten Form verteilen. Fischfilets mit der Haut nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Wein und Fond über den Fisch giessen. Pfefferkörner darüberstreuen. Form mit Alufolie zudecken. Fisch in der Ofenmitte ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen, Fischfilets aus dem Fond heben und warm stellen.
3. Fond durch ein Sieb in eine Pfanne giessen und etwas einkochen. Für die Mehlschwitze restliche Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl begeben. Bei kleiner Hitze unter Rühren dünsten, sodass eine kompakte goldgelbe Masse entsteht. Fond zur Mehlschwitze giessen. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce bindet. Rahm und Eigelb mischen, unter Rühren begeben. Achtung, die Sauce darf nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets anrichten, mit der Sauce servieren. Mit Kerbel garnieren.