

## Ein Genuss in der Fastenzeit!

### Gedünstetes Skreifilet auf Frühlingsgemüse im Limettensud

#### Für 4 Personen

#### Frühlingsgemüse

2 Karotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
200 g Champignon, geviertelt  
200 g Zuckerschoten, geputzt  
60 g Butter  
Salz, Pfeffer, Puderzucker

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Champignons kurz anbraten. Zuckerschoten und Karottenscheiben zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen und das Gemüse glacieren.

#### Fisch

4x 200 g Skreifilet, ohne Haut  
300 ml Fischfond  
200 ml Chardonnay, trocken  
3 Limonen, in dünne Scheiben geschnitten  
6 Limonenblätter  
1 kleine Chillyschote, fein geschnitten  
1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten  
Salz, Pfeffer

Die roten Zwiebel und Chillyschote in einer hohen Pfanne kurz anrösten (je länger umso schärfer). Mit Chardonnay ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Limonenblätter zugeben und mit Fischfond auffüllen, auf ein Drittel einkochen.

Die Skreifilets leicht salzen und pfeffern und mit den Limonenscheiben belegen. Filets in den Sud geben und ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Dazu passen am besten Röstkartoffeln und ein Glas kühler Chardonnay.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor