

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