

Rezepte zur Sendung Feine Fischragouts

vom 12.11.2016

echt gut!

Klink & Nett



Vincent Klink Ragout von Süßwasserfischen Für 4 Personen

300 g gemischte Fischfilets
(z. B. Zander, Felchen, Forelle)
1 Zwiebel
3 EL Butter
125 ml Fischfond
125 ml Weißwein
3-4 Safranfäden
Salz, Pfeffer
1-2 EL Mehl
125 g Sahne
200 g Champignons
1-2 mittelgroße Tomaten
3-4 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Fischfond und Wein auffüllen. Safran, Salz und Pfeffer zu geben. Alles um die Hälfte einköcheln lassen.

Übrige Butter und Mehl zu Mehlbutter verkneten, unter die Soße rühren, aufkochen lassen und binden.

Sahne unterrühren, aufkochen lassen und alles pürieren.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen. Etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen.

Herausnehmen, kalt abbrausen.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch achteln.

Salbeiblätter fein schneiden.

Tomaten, Champignons und Salbei zur Soße geben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.
Fisch in die Soße geben und ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.
Dazu passen Salzkartoffeln.

Basis-Fischbrühe

Für ca. 1 Liter

1 kg Fisch-Karkassen (Gräten und Köpfe)
2 Schalotten
1 Bund Suppengemüse
500 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Salbei
3-4 Pfefferkörner
Salz

Zubereitung:

Fischkarkassen in grobe Stücke hacken. Schalotten und Suppengemüse putzen, schälen, klein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Karkassen darin anbraten. Schalotten und Gemüse zufügen. Mit 1 Liter Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und immer wieder abschäumen.

Nach zehn Minuten Lorbeerblatt, Salbei, Pfefferkörner zufügen und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Fond passieren, mit Weißwein auffüllen. Noch einmal aufkochen, abschäumen. Den Fond mit Salz abschmecken und weiter verwenden oder einfrieren.

Susanne Nett
Fischauflauf mit Kartoffeln
Für 4 Personen

600 g Kartoffeln,
mehligkochend
ca. 20 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
Ca. 450 g gemischte Fischfilets
(Lachs, Forelle)
1 Bio-Limette
Meersalz, Pfeffer
10 EL Olivenöl
1 kleines Gläschen feine Kapern
1/2 Bund Petersilie
Meersalz, frischer Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.

Limette heiß abbrausen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Die Fischfilets mit Meersalz, Pfeffer, Limettenabrieb und 2 EL Olivenöl würzen.

Kapern abtropfen lassen. Kartoffeln und Tomaten ebenfalls würzen. Kapern zugeben. Würzen. Nicht zu stark salzen da die Kapern ebenfalls salzig-säuerlich schmecken.

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Alle Zutaten miteinander mischen und in die Form füllen. Mit etwas Limettensaft und 1-2 EL Olivenöl beträufeln. Auflauf im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten garen, evtl. abdecken.

Inzwischen Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mit übrigem Olivenöl pürieren.

Auflauf aus dem Ofen nehmen.

Petersilienöl darüber träufeln und servieren. Dazu passt grüner Salat.