

Gedämpfter Rotbarsch in Kräuter-Schaum

Für 4 Personen

400 g Rotbarschfilet	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
1 Möhre	1 Sellerieknolle	1 Stange Lauch
1 Bund frische Kräuter	2 Schalotten	200 ml Weißwein
30 g Butter	50 ml Sahne	

Das Rotbarschfilet von den Gräten befreien und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Möhre und Sellerie schälen, Lauch putzen und alles in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, zupfen und Stängel wie Blätter grob hacken. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und gehackte Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüsestreifen und darauf den Fisch legen und auf dem Herd circa 10 Minuten dämpfen. Die Schalottenwürfel kurz in etwas Butter anschwitzen, mit 150 ml Weißwein ablöschen, Sahne zugeben und alles um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern und kalter Butter aufmixen. Das Fischfilet auf den Gemüsestreifen anrichten und mit der Soße überziehen. Dazu passen gut Kartoffeln oder Reis.

Rainer Strobel Montag, 07. April 2008