

Helgoländer Fischragout bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

250 gr Goldbarsch-, Lachs-, Kabeljau- und/oder Seeaalfilet, 1 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel weißer Pfeffer, Zitronensaft, 1 Teelöffel gekörnte Brühe, 5 Esslöffel gehackte Petersilie, 2 Esslöffel Öl, 50 gr Butter, 2 Stangen Lauch in Scheiben, 2 Zwiebel in Würfeln, 2 Esslöffel Mehl, 250 ml Milch, 1 Tasse Champignonscheiben, 0,5 Tasse kleingeschnittene rote Paprikaschoten, 2 Eigelb, 0,5 Tasse Sahne.

Die Vorbereitungen:

Die Filets kalt abspülen, abtropfen, in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden, in eine Schale legen. Die Gewürze von Salz bis Öl vermischen, über die Fischwürfel gießen und mindestens 2 Stunden marinieren lassen.

Die Zubereitung:

Die Butter in einem großen Topf zergehen lassen, die Lauchscheiben und die Zwiebelwürfel 2 Minuten unter Rühren darin dünsten, mit dem Mehl bestäuben, 3-4 Minuten umrühren (Vorsicht, das Mehl darf nicht dunkel werden!). 250 ml Wasser aufgießen, rühren und binden lassen. Die Milch zugießen. Die Champignonscheiben, die Paprikaschotenstücke und die Fischwürfel hinzufügen. Alles 7 Minuten dünsten. Nur vorsichtig anheben, damit sich die Sauce nicht auf dem Topfboden ansetzt. Die Hitze abstellen. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, 1 großen Löffel der Ragoutsauce darunterrühren. Dann die ganze Eisahne in die heiße Sauce rühren. Abschmecken.

Wer will, dass der Fisch nicht so sehr zerfällt, kann die Fischwürfel auch separat braten und später auf das Gemüse legen.