



# Elsässer Matrosengerich von Süßwasserfischen in Rieslingssahne

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Was kocht man nur, wenn Angler mit seinem Fang nach Hause kommt? Z. B. ein Elsässer Matrosengericht!

## Zutaten

- Ca. 300-350 g Fisch p. P.
- 1 frischer Hecht,
- 1 Flussbarsch1 Schleie
- 2 Forellen
- 05 l trockener Elsässer Riesling
- 1 Becher Sahne
- 200 g frische, weiße Champignons in Scheiben
- 1 Karotte in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in groben Ringen
- 1 Zwiebel in groben Würfeln
- ½ Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 Eigelbe
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 Thymianzweig, 1 Estragonzweig, 1 Lorbeerblatt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Die frischen Fische ausnehmen - putzen, auswaschen und in mundgerechte, nicht zu große Stücke schneiden; die Köpfe für den Sud verwahren.

## **Schritt3**

Der Fischsudansatz:

## **Schritt4**

½ l Wasser mit den Karotten, der grob geschnittenen Zwiebel und dem Frühlingslauch kurz aufkochen. Die Fischköpfe hinein geben, ebenso die Kräuterzweige. Ca. 30 min. leise köcheln lassen, danach abseien.

## **Schritt5**

Der Ansatz:

## **Schritt6**

Die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anschwitzen, das Mehl dazu geben, verrühren. Mit dem Fischsud und dem Riesling aufgießen, glatt rühren, aufkochen lassen. Ca. 5 - 10 min. auskochen / reduzieren lassen.

## **Schritt7**

Nunmehr die vorbereiteten Fischstücke einlegen, salzen und pfeffern, ca. 20 min. leise „simmern“ lassen.

## **Schritt8**

Die fertigen Fische vorsichtig aus dem Sud heben und in einer vorgewärmte Schüssel warm halten; sich der Soße widmen.

## **Schritt9**

Die Soße:

## **Schritt10**

Den sud 3- 4 min. reduzieren lassen, die Sahne und die Champignonscheiben dazu geben, mit Zitronensaft nachschmecken.

## **Schritt11**

Alles mit den Eigelben, (Mit etwas Sahne verklappert) legieren, danach nicht mehr kochen lassen.

## **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Die Rieslings - Champignonsoße über den warm gehaltenen Fisch geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **Schritt14**

Gern garniere ich Alles mit Blätterteig Halbmonden „Fleurons“, frischen Kräuterkartoffeln oder auch Nudeln, wie es die Elsässer servieren.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** klassisch, lecker, traditionell

### **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)531
- Fett (g)25
- KH (g)13
- Eiweiss (g)44
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/elsaesser-matrosengerich-von-suesswasserfischen-in-rieslingssahne/>