

Gedünsteter Seelachs in Wurzelgemüse- Weißwein Sauce

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, einfach, schnell, bürgerlich, dabei so ... lecker

Zutaten

- 700 g - 800 g frisches Seelachsfilet, küchenfertig
- 2 frische Möhren in 1 1/2 cm großen Blättern
- 3 Stangen junger Frühlingslauch in 1 1/2 cm großen Blättern
- 100 g Staudensellerie in 1 1/2 cm großen Blättern / Stücken
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gehackt
- 2 El Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- Etwas Zitronensaft
- 50 ml flüssige Sahne
- 50 ml Creme fraiche
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Seelachs unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren; salzen, pfeffern, in der gehackten Petersilie wälzen.

Schritt2

Das Wurzelgemüse in etwas Butter 1 - 2 min. anschwitzen und mit dem Weißwein aufgießen. Fast völlig reduzieren lassen, pikant salzen und pfeffern.

Schritt3

Den vorbereiteten Fisch obenauf setzen und abgedeckt 12 - 13 min. leise dünsten lassen. Danach prüfen, nicht übergaren, glasig halten.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Den Fisch heraus heben, auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Schritt6

Die Gemüesoße nachschmecken, ev. noch etwas kalte Butter und die übrige Petersilie verrühren. Über dem Fisch verteilen.

Schritt7

Dazu schmeckt mir ein zünftiger Kartoffelstampf oder trockener Reis.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** Karotten, seelachs, Weißwein, wurzeln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geduensteter-seelachs-in-wurzelgemuese-weisswein-sauce/>