Holsteiner Fisch Fricassèe mit Frühlingsgemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Leicht, harmonisch, appetitlich bunt, einfach beschrieben

Zutaten

- 200 g frisches Lachsfilet ohne Haut in 2 cm großen Würfeln
- 200 g frisches Rotbarschfilet, küchenfertig, in 2 cm großen Würfeln
- 200 g frisches, deutsches Krabbenfleisch
- 1 Glas Fischfond aus dem Supermarkt
- ¼ l trockener Weißwein
- 1 Becher Crème fraiche
- 30 - 40 g Butter
- 2 El Mehl
- 6 Stangen grüner Spargel
- 125 g weiße Champignons
- 2 Tomaten in groben Würfeln
- 1 Bündchen Frühlingslauch
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Chil oder Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker „bissfest“ blanchieren, abkühlen. Schräg in 3 cm große Stücke schneiden, ebenso den 1 - 2 min. blanchierten Frühlingslauch. Die Tomaten kurz brühen, in kaltem Wasser abkühlen, schälen,

entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.(Tomate Concassèe)

Schritt3

Den Lachs und Rotbarsch unter fließendem Wasser waschen und in 2 -3 cm große, gleichmäßige Stücke schneiden.

Schritt4

Der Fricassèe Ansatz:

Schritt5

Die gewürfelten Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen und das Mehl dazu geben. Glatt rühren und mit dem Fischfond und Weißwein aufgießen. 10 min. leise köcheln lassen und mit Crème fraiche verkochen.

Schritt6

Mit Salz, Zitronensaft und etwas Chili würzen und den Fisch hinein geben. Weitere 8 - 10 min. leise köcheln, ziehen lassen, den Fisch keinesfalls übergaren.

Schritt7

Zuletzt das Krabbenfleisch und das vorbereitete Gemüse dazu geben, nur noch erhitzen, nicht mehr kochen lassen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Ein wunderschönes, appetitlich buntes und leichtes Fischgericht ist entstanden zu dem ein Reisrisotto oder auch Butterkartoffeln mit Kräutern oder ein Kartoffelstampf passen.

Rezeptart: Schleswig-Holsteinisch **Tags:** appetitlich bunt, einfach gemacht, für jeden tag, harmonisch, leicht, maritim, preiswert, regional

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/holsteiner-fisch-fricassee-mit-fruehlingsgemuese/