

Kräuterfisch auf Wurzelgemüse gegart

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schnelle, aromatische Variante für jeden Tag

Zutaten

- 4 Stück Rotbarsch oder Seelachsfilets à 180 g
- 2 Möhre, geschält, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- 4 Stangen Frühlingslauch, in 1/2 cm großen Würfeln
- 3 Stange Staudensellerie, in 1/2 cm großen Würfeln
- 100 g Fenchel, in 1/2 cm großen Würfeln
- 100 ml trockener Weißwein
- Saft 1 Zitrone
- 100 ml flüssige Sahne
- 1 El Butter
- 5 - 6 El frische, gehackte Kräuter wie: Petersilie, Estragon, Dill, Kerbel. Schnittlauch etc. nach Marktangebot
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Fisch unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in den gehackten Kräutern wälzen, etwas marinieren.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Das Gemüse in der Butter glasig anschwitzen und zuerst mit dem Weißwein ablöschen. Fast völlig einkochen lassen, erst dann die Sahne nach gießen, wieder etwas reduzieren lassen.

Schritt4

Den Kräuterfisch obenauf legen, Deckel drauf und bei kleiner Hitze 12 - 15 min. garen. Danach prüfen, glasig-saftig halten.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Den Fisch vorsichtig heraus heben und auf dem Schmorgemüse mit dem köstlichen Schmorfond anrichten.

Schritt7

Dazu schmecken in Butter geschwenkte Kartoffeln.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** für jeden tag, wurzelgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kraeuterfisch-auf-wurzelgemuese-gegart/>