

Kräuterfisch mit Weißwein-Soße

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Speisefische sind eine gelungene Abwechslung zu Fleisch oder vegetarischen Gerichten. Die Meerestiere versorgen uns mit wichtigen Omega-Fettsäuren und stärken somit unser Immunsystem. Aus ihnen lassen sich delikate Gerichte kreieren, ganz gleich ob gebraten, gegrillt, gedünstet oder gänzlich roh.

In Kombination mit würzigen Kräutern entfaltet sich das Aroma, der jede Art in einen geschmacksintensiven Kräuterfisch verwandelt. Für dieses Rezept können Sie jegliche Art von Kaltwasserfischen verwenden. Dazu gehören die fettreichen Fische wie Lachs, Thunfisch und Makrele, genauso wie die fettarmen Arten wie Forelle, Kabeljau und Schellfisch.

Die feine Weißwein-Soße rundet das Gericht geschmacklich perfekt ab und mit jahreszeitlichem Wurzelgemüse lässt sich jeder Teller ansehnlich herrichten.

Zutaten

- 4 Stück Rotbarschfilet, Kabeljau oder Seelachsfilet à 160 Gramm
- Saft 1 Zitrone
- 2 Möhren, geschält, gewaschen, in Würfeln
- ½ Sellerieknolle, geschält, gewaschen, in Würfeln
- 3 Stangen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 400 Gramm Kartoffelwürfel
- ½ Bündchen glatte Petersilie, gehackt
- ½ Bündchen Schnittlauch gehackt
- Etwas frischen Estragon, gehackt
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml flüssige Sahne
- 2 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser 5 - 6 min. weich kochen. Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in den Kräutern wälzen, etwas andrücken.

Schritt2

Das Gemüse in einer ausreichend großen, flachen Casserole mit der Butter anschwitzen, salzen und pfeffern.

Schritt3

Den Weißwein aufgießen und fast völlig einkochen lassen, dann die Kartoffeln und die Sahne dazu geben. Bei kleiner Hitze ca. 4 - 5 min. garen lassen.

Schritt4

Den Fisch obenauf geben, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 12 - 15 min. dünsten. Nicht übergaren, sondern schön saftig und rosa halten.

Schritt5

Das sahnige Kartoffelgemüse „mittig“ auf vorgewärmten Tellern anrichten, darüber den Fisch legen und sofort servieren.

Rezeptart: Fischgerichte, Soßen, Warme Fischgerichte

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

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