

Fischfilet im Aroma-Kräuterdampf mit Salsa Verde

Zutaten:

4 St. weißes Fischfilet, ohne Haut und Gräten (z.B. Kabeljau, Steinbutt)
1-2 St. Zitrone, in 12 Scheiben geschnitten
2 St. Tomaten, in 8 Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer
4 Basilikumzweige
4 Estragonzweige
4 Thymianzweige
4 Korianderzweige
4 Rosmarinzweige
2 Schalotten, in feine Scheiben geschnitten
40 g Butter
2 cl Noilly Prat
Pergamentpapier
Küchengarn

Sauce:

1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
100 ml Weißwein
2 EL Creme fraiche
2 EL geschlagene Sahne

Salsa Verde:

30 g Petersilienblätter
1 feiner Dillzweig
2 Kerbelzweige
2 Basilikumzweige
2 Estragonzweige
100 ml Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
grobes Meersalz, Pfeffer
Koriander aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Zitronenscheiben und 2 Tomatenscheiben in die Mitte auf ein Stück Pergamentpapier legen. Auf diese Scheiben Basilikum, Estragon, Thymian und Koriander geben und das Fischfilet auf die Kräuter legen. Auf den Fisch nun Schalotten in Scheiben, Basilikum, Estragon, Thymian, einige Rosmarinnadeln und eine Scheibe Zitrone geben. Das Ganze mit Noilly Prat beträufeln und obenauf etwas Butter geben. Nochmals mit Salz würzen. Das Pergamentpapier zusammen klappen und den Fisch fest darin einpacken. Je 4 Päckchen herstellen.

Die Pakete mit Küchengarn verschließen und im vorgeheizten Ofen bei 140° C Umluft

ca. 18 - 22 Minuten garen (die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Fischfilets).

Sauce:

Die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Den Pochierfond der Fischfilets zugeben und alles einkochen lassen. Wenn der Fond reduziert ist, den Topf von der Flamme nehmen, die Creme fraiche untermixen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne zugeben und die Sauce schaumig aufmixen.

Salsa Verde:

Alle Kräuter waschen, abtrocknen und grob abzupfen. Die Kräutermischung zusammen mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Zum Anrichten den Fisch aus dem Papier packen, die obenauf liegenden Kräuter und Zitronen entfernen und mit den unten liegenden Tomaten und Zitronenscheiben auf einen Teller setzen. Die Salsa Verde und die schaumig aufgeschlagene Sauce auf dem Fisch verteilen.