

Gedünstetes Kabeljaufilet in Kräuterrahm

Für zwei Personen:

2 schöne Stücke vom Rückenfilet
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 junge Zwiebeln oder Schalotten
2 EL Butter
1/4 l Weißwein
1/4 l Fischfond (selbstgemacht oder aus dem Glas)
2 Handvoll frischer Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill - was der Markt oder Garten hergibt)
1/8 l Sahne

Die Fischstücke rundum salzen und pfeffern, mit wenig Zitronensaft beträufeln. Die jungen Zwiebeln schälen und fein würfeln - falls Grün dabei sein sollte, beiseite legen.

Die Zwiebelwürfel in einem Topf in der aufschäumenden Butter andünsten, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und etwa 5 Minuten heftig köcheln lassen. Die Fischstücke in diesen Fond legen und zugedeckt auf sanftem Feuer etwa 3-6 Minuten ziehen lassen - je nach Dicke der Filetstücke. Man rechnet etwa pro Zentimeter Dicke eine Minute. Sobald der Fisch glasig wirkt, ist er richtig - er sieht dann noch saftig und glänzend aus. Die Fischstücke herausheben und warm stellen.

Den Pochierfond mit etwas Sahne auffüllen und einkochen. Erst, wenn die richtige Menge erreicht ist, Frühlingskräuter einrühren. Die Sauce mit dem Mixstab aufschlagen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Fischstücke gießen und sofort servieren.

Dazu schmecken kleine neue Kartoffelchen und ein grüner Salat.