

Felchenfilets auf Krautstiel

Besticht ungemein durch seine Einfachheit!

La Mise en Place:

400 g Krautstiel, 300 g Felchenfilets, Pfeffermühle, Fischgewürz, wenig Mehl, Butter, 2 EL Halbrahm, Cayenne, einige Tropfen Zitronensaft, Butter

Die Vorbereitung:

Die Blätter und Stiele vom Krautstiel getrennt in feine Streifen schneiden. Fisch mit Pfeffer und Fischgewürz bestreuen und mit Mehl leicht bestäuben.

Die Zubereitung am Herd:

In einem Topf Butter schmelzen und die Blattstreifen so lange dünsten, bis sie zusammenfallen. Die Stiele zufügen, kurz mitdünsten, Halbrahm zugießen und das Gemüse auf kleinem Feuer auf den Punkt garen. Vorsichtig mit einem Hauch Cayenne und Zitronensaft würzen. Warm stellen.

In der Bratpfanne Butter aufschäumen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten, dabei immer wieder mit der Butter übergießen.

Die Vollendung:

Das Gemüse in die Mitte der Teller verteilen, die Filets auf das Gemüsebett setzen und mit der nussbraunen Butter übergießen.

