

Gustostückerl

Kochchallenge



Rezepteinsendung Manuela Kolb

Reinankenfilet

8 Reinankenfilets
 Salz, Pfeffer, Fischgewürz
 1 Salatgurke
 cirka 800 g Kartoffeln
 für die Sauce: 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ca. ¼ l Gemüsesuppe oder Hühnersuppe,
 für Erwachsene etwas trockener Weißwein zum Aufgießen, 1/8 l Schlagsahne, Bunte Pfefferkörner, Kräuter
 Zum Garnieren: etwas Salat z. B. Ruccola, Sprossen, 1 Tomate

Fischfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Fischgewürz einwürzen.
 Kartoffeln schälen und im Dampfgarer oder im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
 Für die Sauce 1 kleingeschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und kurz mitrösten. Anschließend mit der Suppe aufgießen und diese einreduzieren lassen.
 In der Zwischenzeit die Fischfilets in Olivenöl anbraten. Kartoffeln etwas zerkleinern und ebenfalls in Olivenöl anbraten. Ovale Gurkenscheiben etwas salzen und mit Kräutern würzen und ebenfalls in Olivenöl goldbraun anbraten. Fischfilets, Bratkartoffeln und Gurkenscheiben im Backrohr warm stellen (bei ca. 110 Grad).
 Sauce mit etwas Weißwein aufgießen und wieder einreduzieren lassen, zum Abschluss mit Salz und Pfeffer würzen und Schlagobers dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Menü z. B. laut Foto zuerst mit Saucenspiegel – garniert mit einigen bunten Pfefferkörnern, dann mit einem Häufchen Rucola, Radieschensprossen und 1 Scheibe Tomate anrichten, Fischfilet und Gurke dazugeben. Um die Gurke halbierte Bratkartoffeln anrichten.

WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN & GUTEN APPETIT!