

Fischragout Opa Werner bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

800 gr Fischfilet (Schellfisch, Kabeljau oder ähnl.), 600 gr Garnelen (gefroren ohne Schale von ALDI), 5 Wurzeln, 1 Stange Porree (Lauch), 3-4 Päckchen Hummersuppe von LANGBEHN, 200 ml Schlagsahne (flüssig), 50 gr Butterschmalz oder Butter.

Die Vorbereitungen:

Wurzeln in feine Streifen schneiden (Juliengemüse). Das gibt es auch fertig tiefgefroren z.B. bei bofrost.

Vom Porree das Grüne überwiegend entfernen, den Rest ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Fischfilet säubern, säuern (mit Zitronensaft oder Essig) und in mundgerechte Stücke schneiden. Nicht salzen!!

Garnelen auftauen und abspülen.

Die Zubereitung:

Wir bereiten zunächst einen Fond für die Soße: Die Butter in einem grossen Topf erhitzen. Das fein geschnittene Gemüse hinzufügen und bissfest anschwitzen.

Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und in einer grossen Schüssel beiseite stellen.

Eine grosse Schüssel ist gut, weil die anderen Zutaten da auch noch hinein kommen. Wenn möglich, alles warm halten.

Jetzt in dem Topf ca. 0,5 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Fischwürfel darin gar ziehen lassen. Bitte nicht kochen, sie zerfallen sonst! Nach ca. 3-4 Minuten mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und in die Schüssel geben.

Wasser wieder zum Kochen bringen und jetzt die Garnelen ca. 4-5 Minuten zart köcheln lassen. Mit der Schaumkelle entnehmen und zu den anderen Zutaten legen.

Jetzt haben wir einen schönen Fond in dem wir 3 Päckchen der Hummersoße leicht kochend auflösen und sämig werden lassen.

Diese können wir mit 200 ml flüssiger Sahne und ggf. auch noch mit einem weiteren Päckchen der Hummersoße verfeinern. Alles kurz aufkochen.

Kurz vor dem Servieren geben wir *Gemüse*, *Fisch* und *Garnelen* in die heiße Soße und erwärmen alles vorsichtig. Möglichst nicht mehr umrühren, damit das Filet nicht zerfällt.

Dazu schmecken Bandnudeln oder Reis, denen wir kurz vor Ende der Kochzeit einige Späne Wurzeln (mit dem Sparschäler gehobelt) hinzufügen. Dies ist aber nur eine hübsche Dekoration.

Übrigens: Auch Kartoffelpüree schmeckt lecker dazu!