Fisch-Ragout

Für 4 Personen:

Lecker	500 g Seelachsfilet	Zitronensaft
Salz	100 g Reis	je 1 Paprikaschote
200 g Zucchini	125 g Tomaten	2 EL Butter
2 EL Mehl	100 g Schlagsahne	400 ml Fischfond
Pfeffer	Limettensaft	$\frac{1}{2}$ Zitronenmelisse
Zitronen-Julienne		

Seelachs waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Reis in kochendem Salzwasser 15-18 Minuten ausquellen lassen. Gemüse putzen und waschen.
Paprika in Würfel, Zucchini in Scheiben, Tomaten in Spalten schneiden. Fett in einem Topf erhitzen.
Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Fischfond ablöschen. Sahne zufügen, aufkochen, und 5 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Fisch und Tomaten anschließend ca. 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zitronenmelisse waschen, in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren das Ragout mit Zitronenmelisse und nach Belieben Julienne bestreuen. Reis dazureichen

NN am 14. Dezember 2024