



Edelfischragout von Lachs, Heilbutt und Garnelen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein mediterranes „De luxe Edelfischragout“, wie man es an der Küste mag.

Zutaten

- 400 g frisches Lachsfilet ohne Haut
- 400 g frisches Heilbuttfilet
- 12 Garnelen ohne Schale, küchenfertig
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Mini Möhrchen
- 250 g frische, weiße Champignons
- 2 - 3 Schalotten in kleinen Würfeln
- 1/2 l trockener Riesling
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas kalte Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbereiten des Gemüses:

Schritt2

Die Frühlingszwiebeln und die Möhrchen putzen, waschen und

Schritt3

in ca. 3 cm große, gleichmäßige Stücke schneiden.

Schritt4

Kurz in Salzwasser "al dente" blanchieren, kalt abschrecken.

Schritt5

Die Champignons mit etwas Salz, wenig Mehl, Zitronensaft abreiben, mit kaltem Wasser abspülen, ebenfalls kurz blanchieren.

Schritt6

Der Fisch:

Schritt7

Die gewürfelten Schalotten in einer ausreichend großen Casserole mit etwas Butter anschwitzen.

Schritt8

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 2 cm große, solide Würfel schneiden.

Schritt9

Zu den Schalotten geben, salzen, pfeffern und mit dem Riesling übergießen.

Schritt10

Mit geschlossenem Deckel ca. 2 - 3min. leise köcheln lassen, die Fischwürfel heraus nehmen, warm halten.

Schritt11

Die Garnelen vom Darm auf der Rückenseite befreien, würzen und ganz kurz 2 - 3 Minuten auf jeder Seite in Olivenöl braten. In der noch heißen Pfanne " ausruhen", durchziehen lassen, keinesfalls übergaren.

Schritt12

Die Soße:

Schritt13

Den entstandenen Fischfond mit dem Becher Crème fraiche verkochen, reduzieren und nachschmecken.

Schritt14

Ev. mit Speisestärke-Mondamin sämig binden und mit etwas kalter Butter "aufmischen", nicht mehr kochen lassen.

Schritt15

In der Zwischenzeit:

Schritt16

Das blanchierte Gemüse mit brauner Butter in einer Stielpfanne "anschwenken", mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Den warm gehaltenen Fisch und die Garnelen mit der Rieslingssahne nappieren, überziehen.

Schritt19

Das bunte Frühlingsgemüse darüber dekorativ anrichten.

Schritt20

Dazu passen:

Schritt21

Tounierte Fisch- Kartoffelchen, Basmati Reis oder etwas krosser Blätterteig, sowie ein kühles Glas des gleichen Rieslings, den man auch zum Kochen verwand hat.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** leicht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/edelfischragout-von-lachs-heilbutt-und-garnelen/>