



Elsässer Matrosengerich von Süßwasserfischen in Rieslingssahne

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Was kocht man nur, wenn Angler mit seinem Fang nach Hause kommt? Z. B. ein Elsässer Matrosengericht!

Zutaten

- Ca. 300-350 g Fisch p. P.
- 1 frischer Hecht,
- 1 Flussbarsch1 Schleie
- 2 Forellen
- 05 l trockener Elsässer Riesling
- 1 Becher Sahne
- 200 g frische, weiße Champignons in Scheiben
- 1 Karotte in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in groben Ringen
- 1 Zwiebel in groben Würfeln
- ½ Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 Eigelbe
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 Thymianzweig, 1 Estragonzweig, 1 Lorbeerblatt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die frischen Fische ausnehmen - putzen, auswaschen und in mundgerechte, nicht zu große Stücke schneiden; die Köpfe für den Sud verwahren.

Schritt3

Der Fischsudansatz:

Schritt4

½ l Wasser mit den Karotten, der grob geschnittenen Zwiebel und dem Frühlingslauch kurz aufkochen. Die Fischköpfe hinein geben, ebenso die Kräuterzweige. Ca. 30 min. leise köcheln lassen, danach abseien.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anschwitzen, das Mehl dazu geben, verrühren. Mit dem Fischsud und dem Riesling aufgießen, glatt rühren, aufkochen lassen. Ca. 5 - 10 min. auskochen / reduzieren lassen.

Schritt7

Nunmehr die vorbereiteten Fischstücke einlegen, salzen und pfeffern, ca. 20 min. leise „simmern“ lassen.

Schritt8

Die fertigen Fische vorsichtig aus dem Sud heben und in einer vorgewärmte Schüssel warm halten; sich der Soße widmen.

Schritt9

Die Soße:

Schritt10

Den sud 3- 4 min. reduzieren lassen, die Sahne und die Champignonscheiben dazu geben, mit Zitronensaft nachschmecken.

Schritt11

Alles mit den Eigelben, (Mit etwas Sahne verklappert) legieren, danach nicht mehr kochen lassen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Die Rieslings - Champignonsoße über den warm gehaltenen Fisch geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Schritt14

Gern garniere ich Alles mit Blätterteig Halbmonden „Fleurons“, frischen Kräuterkartoffeln oder auch Nudeln, wie es die Elsässer servieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** klassisch, lecker, traditionell

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)531
- Fett (g)25
- KH (g)13
- Eiweiss (g)44
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/elsaesser-matrosengerich-von-suesswasserfischen-in-rieslingssahne/>