

# Kräuterfisch auf Wurzelgemüse gegart

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schnelle, aromatische Variante für jeden Tag

## Zutaten

- 4 Stück Rotbarsch oder Seelachsfilets à 180 g
- 2 Möhre, geschält, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- 4 Stangen Frühlingslauch, in 1/2 cm großen Würfeln
- 3 Stange Staudensellerie, in 1/2 cm großen Würfeln
- 100 g Fenchel, in 1/2 cm großen Würfeln
- 100 ml trockener Weißwein
- Saft 1 Zitrone
- 100 ml flüssige Sahne
- 1 El Butter
- 5 - 6 El frische, gehackte Kräuter wie: Petersilie, Estragon, Dill, Kerbel. Schnittlauch etc. nach Marktangebot
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den Fisch unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in den gehackten Kräutern wälzen, etwas marinieren.

### Schritt2

Der Ansatz:

### Schritt3

Das Gemüse in der Butter glasig anschwitzen und zuerst mit dem Weißwein ablöschen. Fast völlig einkochen lassen, erst dann die Sahne nach gießen, wieder etwas reduzieren lassen.

#### **Schritt4**

Den Kräuterfisch obenauf legen, Deckel drauf und bei kleiner Hitze 12 - 15 min. garen. Danach prüfen, glasig-saftig halten.

#### **Schritt5**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt6**

Den Fisch vorsichtig heraus heben und auf dem Schmorgemüse mit dem köstlichen Schmorfond anrichten.

#### **Schritt7**

Dazu schmecken in Butter geschwenkte Kartoffeln.

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** für jeden tag, wurzelgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kraeuterfisch-auf-wurzelgemuese-gegart/>