FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Schollenfilet in Traubensauce

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 600g Schollenfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250g blaue Trauben
- 180ml Fischfond
- 2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2cl Weinbrand
- 200g Schmand

Zubereitung:

1) Die Filets waschen, trocknen und mit Zitrone beträufeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2) Anschließend die Filets in Alufolie einwickeln und warm stellen. Die Trauben waschen, trocknen, halbieren und entkernen. Den Bratfond noch einmal erhitzen und die Trauben darin andünsten.
3) Das Ganze mit dem Fond angießen. Die Pfefferkörner in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Weinbrand unterrühren. Die Traubensauce bei milder Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
4) Zum Schluss den Schmand unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf Tellern anrichten und die Sauce dazu servieren. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Pro Portion ca. 33 g E, 19 g F, 10 g KH, 413 kcal/1736 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team