FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Seezungenfilet mit Aprikosen

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 8 Aprikosenhälften aus der Dose
- 6 Möhren
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 150g Fischabfälle
- 1 Lorbeerblatt
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 4 Zweige Thymian
- 200ml Weißwein
- 100ml Sahne
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Seezungenfilets
- 4 EL Kräuterbutter

Zubereitung:

1) Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Aprikosensaft beiseite stellen. Die Möhren und die Sellerieknolle putzen, schälen und in Stücke schneiden.
2) Die Petersilienwurzel schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
3) Die Butter in einem Topf erhitzen und die Fischabfälle mit dem Gemüse darin braten. Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben.
4) Den Thymian waschen, trocknen und ebenfalls dazugeben. Mit Weißwein und 500ml Wasser angießen. Alles ca. 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
5) Alles durch ein Sieb gießen und den Fond auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne, den Aprikosensaft und etwas Zucker dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6) Die Fischfilets waschen und trocknen. Die Kräuterbutter erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Aprikosensauce anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten, Pro Portion ca. 4 g E, 23 g F, 19 g KH, 350 kcal/1470 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team