

Loup de mer aux herbes

Fisch

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } ~1½ Stunden
Zubereitungszeit: 60 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Loup de mer	g	1600	2400
Salz, Pfeffer			
Kerbel, Estragon, Dill		je 2-3 Zweige	
Butter für Form und Folie			
Schalotten	St.	4	6
Thymian, Rosmarin		je 2-3 Zweige	
Lorbeerblätter	St.	2	3
Fischfonds	ml	200	300
Knoblauchzehe	St.	1	2
Weißwein oder Champagner	ml	200	300
Butter	g	120	180
Kerbel		2-3 Zweige	
Zitrone	St.	1	

VORBEREITEN:

1. Fisch kochfertig vorbereiten.
2. Schalotten in Ringe schneiden.
3. Backofen auf 180° vorheizen.
4. Bräter sowie Back- o. Alufolie buttern.

ZUBEREITUNG:

1. Fisch innen salzen, pfeffern und mit Kerbel, Estragon und Dill füllen.
2. Form buttern, Schalotten, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter zugeben und den Fisch darauf legen.
3. Den Fischfonds angießen. Leicht salzen, pfeffern und durchgepressten Knoblauch zufügen.
4. Mit gebutterter Back- o. Alufolie abdecken.
5. Im Ofen ziehen lassen. Die Folie ab und zu entfernen und den Fisch mit Kochflüssigkeit begießen.
(Bei großen Fischen, Fisch 10 Minuten länger ziehen lassen)
6. Wenn der Fisch gar ist, Kochflüssigkeit durch Sieb abgießen und auffangen. Den Fisch sorgfältig häuten. Wieder mit Folie abdecken und warm halten.
7. Der Kochflüssigkeit den Weißwein (Champagner) zugeben und auf 200 ml einkochen lassen. Butter in kleinen Stücken unter die Sauce ziehen sowie salzen und pfeffern.
8. Fisch mit der Sauce übergießen, mit Schere zerkleinertem Kerbel bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Salzkartoffeln

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	180		20

Kcal pro Portion: -

Trennkost: E

× R-112.DOC