



Vorspeise (oder Hauptgang)

Flundernfilets an Kräutersauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 mittelgrosse Flundernfilets
Meersalz
2-3 EL Öl zum Braten

Kräutersauce:

1/4 lt trockener Weisswein
5 EL trockener Wermut
3 Stck Schalotten, geschält und fein gehackt
1/4 lt Fischfond
70 gr kalte Butter
Etwas Zitronensaft
Meersalz
2 Stck kleine Tomaten, enthäutet, entkernt
1 EL Butter
1 EL Kerbel, fein gehackt
1 TL Estragon, fein gehackt
1/2 TL Basilikum, fein gehackt
2 EL Vollrahm

Zubereitung:

Kräutersauce:

Wein, Wermut, Schalotten, Fischfond

Wein, Wermut und Schalotten aufkochen lassen. Den Fischfond dazugiessen und etwas zu Hälfte einkochen lassen.

Flundernfilets:

Salz, Öl

Die Flundernfilets leicht salzen und in heissem Öl von jeder Seite leicht anbraten. Auf Küchenpapier legen, damit das Fett aufgesaugt wird und warm stellen.

Kräutersauce fertigstellen:

Kalte Butter

Die kalte Butter flöckchenweise unter die Sauce rühren. Kurz aufkochen lassen.

Zitronensaft, Salz, Butter, Tomaten gewürfelt, Kerbel, Estragon, Basilikum, Rahm

Die Sauce durch ein feines Sieb giessen, mit Zitronensaft, sowie Salz abschmecken und kurz durchmixen. Die Tomaten fein würfeln und in heisser Butter andünsten. Zusammen mit den Kräutern sowie dem Rahm unter die Sauce ziehen.

Die Flundernfilets zusammen mit der Sauce anrichten.

Variante: Anstelle der Flundernfilets können auch Egli-Filets verwendet werden.