

Fischfondue mit Sahnefond

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Limette(n)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 200g Salatmayonnaise
- » 50g Joghurt (natur)
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Heilbuttfilet(s)
- » 250g Lachsfilet(s)
- » 250g Seeteufelfilet(s)
- » 250g Schellfischfilet(s)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 3 Möhre(n)
- » 3 Stangen Staudensellerie
- » 1 Stange Porree
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 2l Fischfond
- » 150g Schmand
- » 1 EL geh. Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Für die Chili-Mayonnaise die Limette waschen, trockentupfen. Die Schale mit einem Zestenreißer in feine Streifen abziehen, etwas davon beiseite stellen. Saft auspressen. Chilis waschen, putzen und würfeln. Ebenfalls etwas davon beiseite stellen. Mayonnaise mit Joghurt, 2EL Limettensaft, 2EL -schale, Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Mit übriger Schale, restlichem Chili garnieren.

2. Fisch abrausen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft aromatisieren. Evtl. mit Dill und Limette garnieren. Gemüse waschen, putzen. Möhren schälen, wie den Sellerie in Scheiben teilen, Porree in Ringe schneiden.

3. Butter im Fonduepfopf erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Fischfond angießen, aufkochen. Vom Herd nehmen, Schmand und Dill einrühren. Den Fond auf dem Rechaud heiß halten. Den Fisch auf Gabeln spießen, im Fond garen und mit der Mayonnaise genießen. Gemüse mit Fonduesieben herausheben.

Nährwerte: 520kcal/E25g/F40g/KH16g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005

Rezept-Nr: 1612

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke