

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Daniel Scherrer



Krenfleisch vom Edelwels

Koch: Valentin Schober

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Krenfleisch

- 2 Filets vom Edelwels
- 300 ml Fischfond
- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- ½ Sellerieknolle
- 1 Pastinake
- 1 Stange Lauch
- ein Schuss Chardonnay-Essig
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 50 g kalte Butter zum Binden

Für die Garnitur

- frisch gerissener Kren
- frischer Schnittlauch

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Zuerst die Wels-Filets von der Haut und vom Bauchlappen befreien und auch möglichst alles vom Tran (das Fett zwischen Haut und Fleisch) entfernen. Dann die Filets für das Krenfleisch in 7 cm breite Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Das Gemüse (Karotte, Gelbe Rübe, Sellerie, Pastinake, Lauch) waschen, schälen, in feine Streifen schneiden und diese in einem Topf in dem heißen Fischfond blanchieren. Nach 1-2 Minuten das Gemüse wieder aus dem Fond nehmen und die Stücke vom Fisch in die heiße Flüssigkeit einlegen. Den Fisch bei niedriger Hitze garziehen lassen (das dauert ca. 4-5 Minuten).
3. Den Fisch, wenn er fertig ist, aus dem Fond nehmen und den Fond kräftig mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Chardonnay-Essig abschmecken. Dann die kalte Butter einrühren, um die Sauce etwas zu binden. Nun den Fisch und das Gemüse wieder in die Sauce legen und alles zusammen nochmal erwärmen.
4. Zum Schluss die Edelwels-Stücke mittig auf einem flachen Teller anrichten und das Gemüse drauflegen. Die Sauce an der Seite angießen und mit reichlich frisch gerissenem Kren und feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.