Welsfilet in Estragon-Sauce auf Basmatireis



Welsfilet, serviert mit Basmatireis in einer Estragon-Sauce

Zu Weihnachten hatte ich auch diverse Fischarten gekauft. Eine Forelle habe ich zu Weihnachten zubereitet. Eine Dorade ist noch eingefroren. Heute gab es ein ein leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ unbehandelte Zitrone (Schale)
- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 200 ml Wasser
- 1 EL Estragon (frisch oder getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.



Rohes Welsfilet …

Würzen Sie das Welsfilet von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Braten Sie das Welsfilet für 2 Minuten auf beiden Seiten an. Dann herausnehmen und warm stellen. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter an. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne und die Fischsauce hinzu geben. Dann den Estragon und die in kleine Streifen geschnittenen Zitronenzesten. Lassen Sie alles ein wenig

köcheln. Nun noch das Wasser hinzugeben. Lassen Sie alles zusammen für 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



… und das kräftig gewürzte Fischfilet

Die Sauce müssen Sie nach dem Anbraten des Welsfilets zunächst ohne dieses zubereiten, da die Zitronenzesten ein wenig Zeit brauchen, bis sie ihren Geschmack und ihre Säure an die Sauce übergeben. Wenn das Welsfilet dabei schon mitgaren würde, wäre die Kochzeit für das Filet zu lang und es würde trocken werden.

Bereiten Sie parallel dazu den Basmatireis nach Anleitung zu.

Zum Ende der Garzeit der Sauce schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab. Dann geben Sie das Welsfilet in die Sauce und köcheln es auf beiden Seiten für 2 Minuten mit.

Servieren Sie das Welsfilet mit dem Basmatireis auf großen Tellern und geben großzügig die Estragon-Sauce darüber. Bei Bedarf können Sie alles noch mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.