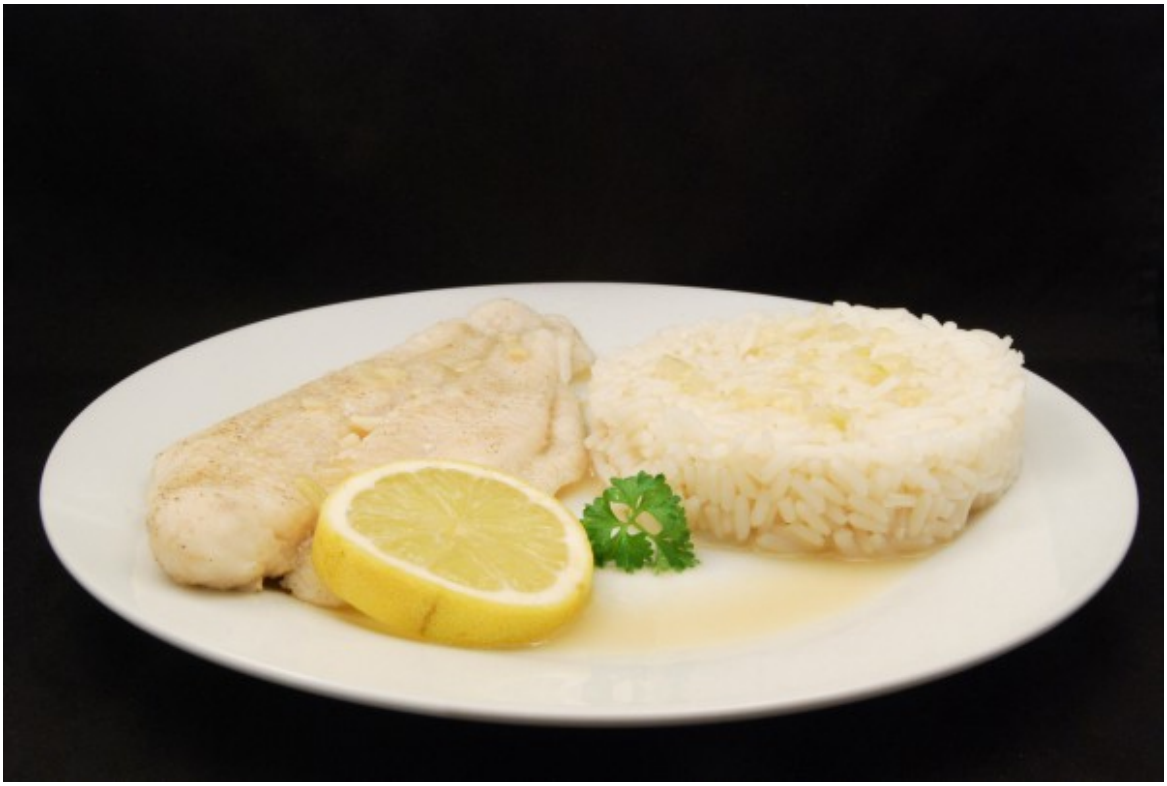
Pochiertes Pangasiusfilet auf Reis



Fischfilet mit Reis in einer sehr leckeren Sauce

Ich hatte noch frisch zubereiteten Fischfond übrig, den ich verwerten musste. Also bereite ich einfach ein Fischfilet zu und pochiere es in dem Fond. Den Fond reduziere ich mit vorher angedünsteter Schalotte und Knoblauch zu einem Söße̊chen, das noch etwas Sahne und Zitronensaft bekommt. Das Söße̊chen wird auf diese Weise sehr schmackhaft. Dazu gibt es ganz klassisch Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Fischfond
- 2 EL Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)

- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Fischfond in einem Topf, der groß genug für das Filet ist, erhitzen. Filet salzen und pfeffern. In den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten darin pochieren. Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Filet herausnehmen und warmstellen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Fischfond hinzugeben und unzugedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Fischfilet auf einen Teller geben, den Reis daneben und von der Sauce darüber verteilen. Filet mit einer Scheibe Zitrone garnieren.