Seelachs-Ragout in heller Sauce mit Kartoffelwürfeln



Leckeres Fisch-Ragout

Ich bereite ein einfaches Fisch-Ragout zu, mit Seelachs-Filets. Dazu kommt als Gemüse etwas Paprika, Lauch, Zwiebel und Lauchzwiebel.

Dazu kommt eine helle Sauce aus einer hellen Mehlschwitze.

Als Beilage wähle ich einmal keinen Reis oder Bulgur, sondern Kartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- ¼ gelbe Paprika
- ein Stück Lauch
- etwas Ingwer
- 1 EL Mehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 3–4 Kartoffeln
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben, in kleine Würfel schneiden und warmstellen.

Währenddessen Filets erst längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Fisch und Gemüse hineingeben und kurz mit anbraten. Mehl dazugeben und mit der Butter verrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Mehlschwitze gut verrühren und aufkochen lassen. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Kartoffelwürfel in einen tiefen Teller geben, Fisch-Ragout großzügig darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.