

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 leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ 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 hinzugeben. 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.

Forelle in Kräuter-Kapern-Sauce auf grüner Fettuccine



Mein Weihnachtsmenü!

Mein Weihnachtsmenü! Und in diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern meines Foodblogs, ob Interessierte, Foodblogger-Kollegen, Hobby- und Profiköche oder nur Personen, die zufällig auf mein Blog geraten, **frohe Weihnachten**, frohe Feiertage und einen **guten Rutsch ins Neue Jahr 2013!** Das Rezept ist für eine Person. Und ja, da es nur für eine Person ist, ich habe leider Weihnachten alleine zuhause verbracht. ;-(

Aber zu Weihnachten werden ja gerne Geschichten für die Kinder verlesen, so dass ich hier auch noch eine Anekdote zur Herkunft dieses Rezepts anhängen und Ihnen wie vor dem Kaminfeuer vorlesen kann:

Es begab sich vor sehr langer Zeit, dass ein Student der Romanistik aus Heidelberg in das kleine 1.900-Seelen-Dorf Plombières-les-Baines in Lothringen kam, in dem er für vier Wochen zu einer französischen Familie eingeladen war, um dort Französisch in der Umgangssprache zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin der Patentante des Studenten, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm in die Vogesen gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit ihm Deutsch zu sprechen. So war der Student gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen.

Der Ehemann saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und ein kleinen, vergilbten Zigarettenstummel „Gitanes“ im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im vogesischen Dialekt – „sti'canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum Essen zu trinken.

Aber nicht nur umgangssprachliche Dinge, auch einige unflätige Sachen lernte der Student. So zum Beispiel den Ausdruck „C'est dégueulasse!“, der vom Wort „la gueul“ – die Gurgel – stammt und „Das ist zum Kotzen!“ bedeutet. Oder der Ausdruck „Quelle bordelle!“, was ausdrückt, dass in einem Zimmer eine ziemliche Unordnung und ein Durcheinander herrscht.

Einmal in der Woche schickte die Ehefrau ihn auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Im Deutschen könnte man einfach sagen, dass man mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern und Butter eine Kräuterbutter zubereitet:

Zutaten:

- 1 frische, große Forelle

- 3 Knoblauchzehen
 - 1 halber Bund frische Petersilie
 - 3 Zweige frischer Thymian
 - 3 Zweige frischer Majoran
 - 2 Zweige frischer Rosmarin
 - 8–10 Blätter frischer Salbei
 - 1 EL vietnamesische Fischsauce
 - 50 ml Wasser
 - $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 - Salz
 - Pfeffer
 - viel Butter
- 125 g frische grüne Fettuccine

Zubereitungszeit: 30 Min.



FrISChe Forelle

Die Forelle außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter, Knoblauch und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Schälen Sie die Knoblauchzehen und zerdrücken sie mit einer Gabel in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Petersilie und die anderen Kräutern mit einem Wiegemesser. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die Knoblauchzehen, die klein gehackten Kräutern und die weiche Butter und fügen alles zusammen. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Salzen und pfeffern Sie auch die Forelle von innen und außen. Füllen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit der Kräuterbutter. Verschließen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit zwei Holzzahnstochern.



„Persillade“

Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Bereiten Sie parallel dazu die frische Fettuccine nach Anleitung zu. Braten Sie die Forelle von beiden Seiten ca. 3 Minuten an. Die „Persillade“ – also die Kräuterbutter – verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forelle ganz köstlich. Geben Sie die Fischsauce und die Kapern hinzu. Dann das Wasser. Verrühren Sie noch das Mehl in der Sauce, um sie einzudicken, aber achten Sie darauf, dass es keine Klümpchen gibt. Dann lassen Sie die Forelle von jeder Seite nochmals 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze garen.

Richten Sie die Forelle und die Pasta auf einem großen Teller an und geben Sie reichlich von der Fischssauce darüber. Da für die Sauce doch recht viel Butter verwendet wurde, ist es sicherlich sinnvoll, wenn Sie das Gericht mit einem eiskaltem Korn zur Verdauung beenden.

Forelle mit Persillade



Zwei frische Bachforellen

„Wie ich Forellen brate ...“ – Antwort auf Löffel von [Löffellöffelchen](#).

Vor etwa 25 Jahren war ich für vier Wochen in einer französischen Familie im Elsass zu Gast, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin meiner Patentante, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm ins Elsass gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit mir Deutsch zu sprechen. Ich war gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen. Ihren Mann habe ich gut in Erinnerung. Er saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und einen kleinen, vergilbten Zigarettenstummel Gitanes im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im elsässischen Dialekt – „sti’ canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum

Essen zu trinken. Einmal in der Woche schickte mich Thekla auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Dazu kaufte ich vier frische Forellen und frische Kräuter auf dem Markt.

Zutaten:

- 4 frische, große Forellen
- frische Petersilie (viel), Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- viel Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Wenn die Forellen noch nicht ausgenommen sind: Ein Längsschnitt am unteren Bauch entlang und mit den Fingern alle Innereien entfernen. Danach die Forellen entschuppen. Außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Dazu nehmen Sie viel Petersilie und etwas weniger von den anderen Kräutern, legen Sie auf ein Schneidebrett und hacken die Kräuter mit einem „Wickelwackel“ – einem Wiegemesser – klein. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die weiche Butter zusammen mit den klein gehackten Kräutern, würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und fügen Sie alles zusammen. Füllen Sie mit dieser Masse die Bauchhöhlen der Forellen. Die Forellen von außen salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butter braten, bis sie gar sind. Die „Persillade“ verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forellen ganz köstlich. Dazu passt Baguette und ein französischer Rotwein aus dem Burgund.

© Foto mit freundlicher Genehmigung von lebensmittelfotos.com