Seelachsfilet mit Forellenrahm-Sauce mit Girandole

Dickflüssige, sämige Sauce

Ich bereite ein Fischfilet zu mit einer Sauce, wie man es von einigen Produzenten von Saucen- bzw. Suppenpulver kennt.

Deren Prinzip ist, ein Pulver mit viel Flüssigkeit anzurühren ergibt eine Suppe. Und mit wenig Flüssigkeit anrühren ergibt eine sämige Sauce.

Daher verwende ich bei diesem Gericht eine Dose mit Forellenrahm-Suppe und reduziere diese sehr stark auf ein Achtel der Ausgangssuppe, so dass ich eine dicke, sämige Sauce erhalte.

Die Sauce wird noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und

abgeschmeckt, fertig ist eine köstliche Fisch-Sauce.

Und da die Girandole eine sehr saucensüffige Pasta ist, passt viel Sauce sehr gut dazu.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei Grundprodukte, Fisch, Pasta und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Forellenrahm-Suppe (Dose)
- 125 g Girandole
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Suppe in einen kleinen Topf geben und auf etwa ein Achtel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren. Dabei zwischendurch immer wieder gut mit dem Kochlöffel rühren, damit die Suppe nicht am Topfboden anbrennt.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis zum Filet geben. Sauce abschmecken. Sauce über Filet und Reis geben. Servieren.