



KAUFHAUS
Rauscher
SEIT 1952

Fisch in Knoblauchsauce



Zutaten für ca. 4 Portionen:

4 Fischfilet (nach Belieben)
2 Zwiebel
12 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenpaste
etwas trockener Weißwein
1 Handvoll Petersilie
250 ml Milch
250 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Fischfilet bei Bedarf entgräten, salzen, pfeffern und in einer Pfanne anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel hacken und in der Bratpfanne mit dem Fischrückstand mit etwas Öl anbraten. Knoblauch hacken und dazu geben. Beides so lange braten, bis sie schön braun und karamellisiert sind. Immer wieder umrühren.

Mit etwas Weißwein ablöschen. Mit Milch und Schlagobers aufgießen. Tomatenpaste und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls Ihnen die Sauce noch zu flüssig ist, können Sie gerne einen EL Mehl unterrühren.

Fischfilets in die Sauce legen und noch etwas durchgaren lassen.

Als Beilage empfehlen sich gekochte Kartoffeln, Reis oder auch Nudeln. Je nachdem was schmeckt.

Anmerkung: Durch die karamellisierten Zwiebel und Knoblauchzehen wird die Sauce süßlich. Deshalb sollte kein süßer Weißwein zum Ablöschen verwendet werden.