



Fischschnitten

Ein leichtes, bekömmliches Fischmenü für die fleischlosen Tage.

Zutaten für 4 Personen:

4 Fischfilets à je 200 g (Kabeljau, Goldbarsch)

Salz, Pfeffer

Zitrone

4 Speckscheiben

4 EL frische Kräuter (Thymian, Oregano, Majoran, Dill, Basilikum, Kerbel)

1/8 l Rahm

50 g Butter

1 Eigelb

Zubereitung:

Den gesalzenen, mit Zitronensaft beträufelten und mit Speckstreifen belegten Fisch auf eine gefettete Alufolie legen und verschliessen.

Auf dem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen. Fisch aus der Folie nehmen, anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle würzen, den Fischfond separat in einem Gefäss auffangen.

Die Kräuter inzwischen 10 Minuten mit dem Rahm – 3 EL zurückbehalten – bei milder Hitze ziehen lassen. Den Fischfond unter die Kräutersauce ziehen, mit der Butter und dem Eigelb und dem restlichen Rahm verquirlen. Die Sauce über den angerichteten Fisch geben.

Tipp:

Heutzutage würden wir zu diesem Gericht Reis oder Kartoffeln servieren, im Mittelalter gabs dazu Brot.