

Toettchen

Diät ist Mord an ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Droske



Mattelott

Zutaten

1,5 kg gemischten Fisch, als da sind: Hecht, Zander, Aal, Forelle, Äsche etc. (es sollten mindestens 4 Sorten Süßwasserfische sein)

Köpfe und Schwänze für den Fischfond nehmen

3 Schalotten

1/2 l Riesling

1/2 l Wasser

20 g Butter und nochmals

50 g Butter

50 g Mehl

1/4 l Sahne

1 Bouquet garni

1 Lorbeerblatt und 3 Nelken

etwas Grünes vom Lauchgrün

Petersilie

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Fische werden vorbereitet (schuppen und so weiter, falls es der Fischhändler nicht schon gemacht hat) und in ca. 70 g schwere Stücke schneiden.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die Fischstücke hineingeben.

Die feingehackten Schalotten zugeben. Leicht salzen und pfeffern.

Aus den Fischköpfen und -schwänzen, dem Bouquet garni, Lorbeerblatt, Nelken, dem Grüne vom Lauch, Petersilie, der Hälfte des Weins und dem Wasser einen Fischfond bereiten. Salzen, pfeffern und 30 Minuten köcheln.

Die heiße, fast kochende Fischbrühe über die Fischstücke gießen.

Die Form abdecken und im Backofen bei 180 Grad° ca. ¼ Stunde garen.

Den Fond in eine Edelstahl- oder Kupferkasserolle geben. In anderen Töpfen nimmt Fischfond leicht eine unangenehme Farbe an. Dann die Sauce binden.

Die Butter aufschäumen und das Mehl einrühren, sofort etwas vom Fischfond zugeben und glattrühren. Diese Mehlschwitze unter ständigem Rühren unter die vom Herd genommene Sauce ziehen, nahezu eine halbe Stunde eindicken lassen, dann die Sahne und den restlichen Wein zugeben und noch einmal kurz aufkochen.

Den während der Zubereitung warmgehaltenen Fisch auf einer heißen Platte anrichten.

Die Sauce abschmecken und dazu servieren.