



Blaulengfilet in Noilly Prat

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Das Blaulengfilet waschen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. Öl mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren, Knoblauch und Butter dazugeben. In den vorgeheizten Backofen stellen und 5- 6 Minuten weitergaren.
4. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und mit einem sehr scharfen Messer in feine Würfel schneiden. Beides mit etwas Butter in einen Topf geben, Siebenerlei dazu und kurz anschmoren. Dann mit Noilly Prat und Riesling aufgießen. Bei starker Hitze ohne Deckel kochen, bis die Flüssigkeit auf die Menge von 2 EL reduziert ist.
5. Die Sahne dazugeben und einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Bei hoher Temperatur kräftiger die kalten Butterwürfel mit einem Schneebesen kräftig einrühren.
6. Die Sauce passieren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Fischfilets mit Petersilie garnieren und mit Sauce anrichten.

Als Beilage empfehlen wir Nudeln oder Reis
Guten Appetit!

Zutaten (4 Personen):

8 Stücke Blaulengfilet à 100 gr, Saft 1/2 Zitrone, 4 Knoblauchzehen, 1EL Siebenerlei, 2 EL Öl, 1 EL Butter, 2 Schalotten, 10g frischer Ingwer, 100ml Noilly Prat, 250ml Riesling, 100ml Sahne, 150g kalte Butter, Salz, Pfeffer, Honig, 4 TL gehackte Petersilie

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln Salzhemmendorf	07.00 - 13.00 Uhr 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen Hameln EDEKA Lemkestr. Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	08.00 - 13.00 Uhr 07.30 - 18.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder Springe	07.00 - 13.00 Uhr 07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de