

Dorschfilet in Weißwein-Sahnesoße (oder anderes Seefischfilet)

(Angegebene Menge für 2 ordentliche Portionen)

(benötigtes Kochgeschirr: Pfanne mit Deckel, Topf für Salzkartoffeln)

ca. 500 g Dorsch- oder anderes Seefischfilet

2 Zwiebeln

4 frische, große Champignons oder kleine Dose geschnittene Champignons

150 ml Weißwein

150 ml Wasser

200 ml Sahne

etwas Gemüse- oder Fleischbrühe (Pulver)

grob gehackter oder geschroteter Pfeffer, wer mag, auch ein paar Pfefferkörner, ganz

Petersilie oder andere Kräuter nach Wahl

Mehl, Salz, Öl, Zitronensaft

Mondamin klassische Mehlschwitze zum Einstreuen

(Als Beilage am besten Salzkartoffeln zubereiten)

Fischfilet leicht mit Zitronensaft beträufeln und ein paar Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die in halbe Ringe geschnittenen Zwiebeln und die in Scheiben geschnittenen Champignons in heißem Öl anschwitzen. Mit 2 leicht gehäuften EL Mehl bestreuen und etwas weiter braten. Fischfilet beidseitig leicht salzen und noch ein wenig ziehen lassen. Wein, Wasser und Sahne angießen und gut durchrühren. Die Soße muss eine dicke Konsistenz haben, da sie später durch das Wasser aus den Fischfilets deutlich dünner wird. An dieser Stelle eventuell mit Mehlschwitze nachdicken. Pfeffer (-körner) und etwas Salz zufügen, mit Brühpulver abschmecken, bis die Soße einen kräftigen Geschmack aufweist. Fischfilets einlegen und etwas unter die Soße drücken. In der geschlossenen Pfanne 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie oder andere Kräuter darüberstreuen.

Auf einem großen, flachen, vorgewärmten Teller mit Salzkartoffeln anrichten.