

Gebackene Rotbarschfilets mit Dillsoße

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Rotbarschfilets:

8 Rotbarschfilets (zus. ca. 500 g)
5 EL Rapso
2 EL Wermut, trocken
1 TL Zitronensaft
1 Prise Cayennepfeffer
1 Zwiebel
1 Bund Dill
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer



Gebackene Rotbarschfilets mit Dillsoße

Für die Soße:

125 ml Weißwein, trocken
100 ml Fischfond, aus dem Glas
1 EL Soßenbinder, hell
1 Eigelb
3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

Rotbarschfilets säubern und falls nötig kleine Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen und verzupfen. 3 EL Rapso, Wermut und Zitronensaft mit einem kleinen Schneebesen kräftig verquirlen. Rotbarschfilets in eine flache Schale legen und mit der Marinade begießen. Mit Zwiebelringen, Dill und Zitronenscheiben belegen. Schale mit Frischhaltefolie abdecken und den Fisch ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Filets aus der Marinade nehmen und trockentupfen. In einer Pfanne 2 EL Rapso erhitzen und die Fischstücke bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und warm halten.

Weißwein zusammen mit Fischfond und der restlichen Marinade erhitzen. Soßenbinder einrühren und leicht binden. Eigelb mit etwas von der heißen Soße verrühren, zurück in die Soße gießen und verrühren. Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen gehackten Dill zugeben.

Zum Fisch mit würziger Dillsoße passen wunderbar kleine Kartoffeln in der Schale gekocht und ein frischer Salat. Übrigens, die Dillsoße schmeckt auch kalt sehr gut.