Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Fischtöpfle mit heimischem Wurzelgemüse

Fisch am Aschermittwoch

Auch 2021 bleibt es im "Schmeck den Süden"-Blog Tradition, dass ein Fischrezept gereicht wird. Denn Traditionen sind auch deswegen Traditionen, weil sie auch in schwierigen und ungewöhnlichen Zeiten bestehen bleiben. Deswegen brechen auch wir nicht mit der Tradition am Aschermittwoch Fisch zu servieren. Hier die Rezeptur für Fischtöpfle mit Wurzelgemüse:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 150 g Zanderfilet
- 100 g Karotten
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Sellerie oder Fenchel
- 300 g Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone (unbehandelt)
- 1-2 EL Weißwein

- 1 EL Senf
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 3 EL Schnittlauch und Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

Die Karotten, die Petersilienwurzel und den Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin, unter Rühren, bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute köcheln. Dann mit Brühe angießen und mit Zitronenschale, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen lassen.

Den Fisch säubern und in 3-4 cm dicke Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Dann auf das Gemüse in den Topf geben. **Nicht rühren!** Den Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den Fischtopf mit geschnittenen Kräutern bestreuen und servieren.