

Rezeptmuseum.de

Feiern mit Eiern

HEILBUTTFILET MIT GEMÜSE UND POCHIERTEN EIERN

Zutaten:

800 g Heilbuttfilet
1 TL Zitronensaft
1 TL Salz
100 g Mohren
40 g Butter
150g Tomaten
80 g Porree
1 EL gehackte Kräuter (Basilikum, Zitronenmelisse, Petersilie)
2 EL Sahne
8 EL trockener Weißwein
1 Spritzer Tabasco
1 Msp. Ingwerpulver
4 pochierte Deutsche Frisch-Eier

Zubereitung:

Das Fischfilet in 4 Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Salz einreiben.

Die Mohren schälen, in sehr dünne Stäbchen schneiden und in Butter 2 Minuten andünsten. Die Tomaten überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und kleinwürfeln.

Den Porree putzen, waschen und auch in feine Stäbchen schneiden. Das Gemüse mischen und auf den Fischfilets verteilen. Mit den Kräutern bestreuen, in Alufolie packen und 9 Min. in leise siedendem Wasser garen.

Inzwischen Sahne, Weißwein, Tabasco und Ingwerpulver im Saucetopf aufkochen. Fisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Saft aus der Folie in den Saucetopf gießen, kurz verrühren, aufkochen und abschmecken.

Auf jede Portion 1 pochiertes Ei legen und mit der Sauce servieren.

Port. 1800 kJ/430 kcal