



Serviervorschlag

Fischgewürz

SeaFood Style



Rezept: Fischragout

Zutaten Für 4 Personen (als Hauptgericht)

- 600-800 g Fischfilets ohne Gräten (z.B. Rotbarsch)
- 1 kg frische Miesmuscheln
- 150 g Kartoffeln gewürfelt
- 150 g Möhren gewürfelt
- 150 g Lauch in Scheiben
- 1 Fenchelknolle gewürfelt
- 150 g Kirschtomaten gewürfelt
- 60 g Schalotten (Scheiben)
- 2 EL Pflanzenöl
- 50 ml Weißwein
- 3 EL natives Olivenöl
- 10 ml Wermut,
- 500 ml Fischfond
- 25 ml Sahne,
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- Bio Kurkuma
- 2 TL Fischgewürz (Dortmunder Pöttken)

- 1** Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Fischgewürz aus dem Dortmunder Pöttken würzen; Fisch ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen; Pflanzenöl in Topf erhitzen und Muscheln dazugeben; in Weißwein ca. 10 min kochen; Muscheln absieben und Sud auffangen; die Hälfte der Muscheln aus der Schale lösen.
- 2** Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse bis auf Lauch und Tomaten anschwitzen.
- 3** Wermut, Fischfond, Muschelsud und Sahne dazu geben, mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen; mit Bio Kurkuma (z.B. aus dem Dortmunder Pöttken) den Sud einfärben; alles 15 min köcheln lassen.
- 4** Fischfiletstücke, Lauch und Tomaten in den Topf geben und 15 min weiter köcheln lassen. In den letzten 2 Min. die Muscheln dazugeben. Serviervorschlag: in tiefem Teller anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen; mit Weißbrot servieren.