

## Fisch mit Krenvelouté und Wurzelgemüse

Rezept für 4 Personen

Je Portion 274 kcal, 1140 kJ, 1,05 BE

### Zutaten

#### Für die Velouté:

- 0,014 Liter Olivenöl
- 0,171 kg Zwiebel rot
- 0,008 Liter Apfelessig 5 %
- 0,357 Liter Wasser
- 0,104 Liter Crème légère 33 %
- 0,024 kg Krenwurz frisch
- 6,86 g Speisesalz jodiert
- 3,43 g Gewürzmischung Fisch

#### Für die Mehl-Wasser-Bindung:

- 0,023 kg Weizenmehl glatt T 480
- 0,046 Liter Wasser

#### Für die Gemüseeinlage:

- 0,064 kg Karotten frisch
- 0,064 kg Karotten gelb frisch
- 0,032 kg Pastinake frisch
- 0,032 kg Sellerie frisch
- 0,024 kg Lauch/ Porree frisch
- 0,04 kg Zucchini frisch

### Zubereitung:

- Zwiebel schälen und in 3-5 mm Streifen schneiden
- In Olivenöl glasig andünsten
- Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen
- Crème légère und Fischgewürz begeben
- Kren reißen und begeben
- Gemüse waschen und Wurzelgemüse schälen
- in 3 mm Streifen julienne schneiden, Länge 3 bis 4 cm
- Wurzelgemüsestreifen begeben
- 4 – 5 Minuten kochen, Gemüse soll bissfest bleiben
- Sauce mit Mehl-Wasser binden
- 1x gut aufkochen lassen
- Mit Salz und Essig würzig abschmecken



auf der Suche nach den besten Rezepten Österreichs ...  
[www.oesterreichhatgeschmack.at](http://www.oesterreichhatgeschmack.at)

- Zum Schluss Lauch und Zucchinistreifen dazugeben, kurz mitkochen



## Für das Fischfilet:

### Zutaten

- 0,4 kg Fischfilet frisch, regional
- 8 g Petersilie glatt
- 0,032 kg Zitronen unbehandelt

### Zubereitung

- Rohes Fischfilet in kleine Stücke (25-35g) schneiden
- Petersilie hacken (zum Bestreuen)
- Zitronen in Spalten schneiden (als Beigabe)
- Fisch von beiden Seiten kurz anbraten

---

## Fertigstellung:

Fertige Krenvelouté auf dem Fisch verteilen und mit Petersilie sowie Zitrone anrichten

**Guten Appetit!**