Notizen:

Filet vom Knurrhahn

Den ganzen Knurrhahn ausnehmen und als Filetstücke zubereiten.
Mit den Reststücken des Knurrhahns einen Fond für die Sauce anrichten.
Zwiebel, Knobi, Möhren, Gewürze nach Belieben kurz andünsten. Diesen Teil dann mit 1/2 l Wasser und 1/2 l Weißwein ca. 30 Min. lang mit den Fischresten leicht kochen lassen (zugedeckt).
Danach alles durch ein Sieb geben. Diese Sud (kurz vor dem Servieren) mit Crème fraiche und ggf. etwas Speisestärke andicken. Je nach Geschmack mit etwas Zitrone oder Orange abschmecken.
Die Filetstücke des Knurrhahns in Butter kurz in der Pfanne backen.
Als Beilage eignen sich Reis, dünne Nudeln oder kleine neue Kartöffelchen

Tipp:

Ein kühler, leichter Weißwein schmeckt mir immer wieder gut dazu!
Dazu paßt gut ein französisches, spanisches oder italienisches Landbrot.

Zutaten:

2 Knurrhähne,
mit selbstgemachtem Fischfond,
1 Zwiebel,
Knobi,
2 Möhren,
Gewürze,
Salz,
Pfeffer,
Crème fraiche,
250 g Lachsfilet,
Butter,
etwas Zitronensaft oder Orangensaft