

Fischeintopf

(Lieblingsrezept von SRF 1-Hörer Walti Schmutz aus Kriens, LU)

Zutaten: (für 4 Personen)

- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie (Knolle)
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Pastinake
- 100 g Lauch
- 100 g Wirz
- 100 g Kartoffeln (festkochend)
- 50 g Butter
- 600 g Fisch (je 200 g Lachs, Stör und Hecht)
- 1 KL Zitronensaft
- 1 dl trockener Weisswein
- 2 dl Gemüse - oder Hühnerbouillon
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 100 g Crème fraîche
- 1 KL Meerrettich aus dem Glas
- 1 KL frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Karotten, Sellerie, Kohlrabi und Pastinake schälen und in Stäbchen schneiden. Lauch und Wirz in Streifen schneiden. Die Kartoffeln in 2 cm grosse Würfel und den Fisch in ca. 25 g schwere Stücke schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse begeben, kurz andünsten. Mit dem Weisswein und der Bouillon ablöschen und weiter dämpfen, bis das Gemüse gar und noch leicht knackig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf dem Gemüse verteilen. Zugedeckt 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Crème fraîche in eine Schüssel geben, den Meerrettich dazugeben und gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischstückchen darauf legen und
mit Petersilie und Schnittlauch darüber streuen.

Mit etwas Meerrettich-Rahm und mit Dill garniert und servieren.