

Cuisine



POLITIQUE

*Mit Sonja Wiesmann
Kantonsrätin SP TG*



GEDÜNSTETER FISCH MIT TRAUBENSAUCE

Zutaten für 4 Personen

700 Fischfilet (Kabeljau, Seebarsch)

Salz

Pfeffer

250 Kartoffeln

100 g Karotten

100 g Lauch

1 l Fischfond

Für die Sauce:

350 g saure grüne kernlose Trauben

100 g Lauch

40 ml Olivenöl

2 EL Honig

3 EL Fischfond

Zubereitung:

Die Fischfilets unter fliessendem kaltem Wasser abspülen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, die dunkelgrünen Enden abschneiden, waschen und in 5 cm lange Stücke

schneiden. Den Fischfond in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 20-30 Minuten garen; falls nötig, etwas Wasser hinzufügen. Wenn das Gemüse weich ist, die Fischfilets hinzufügen und ca. 12 Minuten ziehen lassen, bis sie ganz durch sind. In der Zwischenzeit die Trauben waschen und trocknen. Den Lauch putzen, die dunkelgrünen Enden entfernen, waschen und ganz fein würfeln. Das Olivenöl in einen Topf erhitzen und die Trauben darin anschwitzen. Den Lauch hinzufügen, kurz aufwallen lassen und den Honig dazugeben. Etwas Fischfond unterrühren. Die Sauce ca. 12 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Die gegarten Fischfilets und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einer Platte anrichten, mit der Traubensauce überziehen.