

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ROUGET FILETS – GEBRATENE ERDBEEREN - CHAMPAGNER SAUCE

ZUTATEN:

4-6 Stk.	Rouget Filets (oder Fisch nach Belieben)
3-4 Stk.	Erdbeeren pro Person
etwas	zerstossene Pfefferkörner, schwarz (oder rosa) – Alternativ Fenchelsamen
etwas	Butter
etwas	Balsamico
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer

ZUTATEN:

3 DL	Champagner
½ DL	Gemüsebrühe, stark gewürzt
½ DL	Noilly Prat (Trockener Vermouth)
1 DL	Saucen- oder Vollrahm
1 Stk.	Lorbeer, getrocknet oder frisch
etwas	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Rouget Filets waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und von den Stielen befreien. der länge nach vierteln oder in grobe Scheiben schneiden.

Für die Champagner Sauce - den Champagner und die Gemüse-Brühe (muss stark gewürzt sein) bei eher starker Hitze köcheln und minimum auf die Hälfte, wenn nicht auf 2/3 reduzieren lassen (ca. 10 - 15 Minuten). Den Saucenrahm und das Lorbeer-Blatt begeben und bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Nach Belieben mit weiteren frischen Kräutern und Salz, Pfeffer würzen.

Für die Rouget Filets – Die Filets entweder in Butter oder Olivenöl braten bis gar (auf der Hautseite) und warm stellen.

Für die gebratenen Erdbeeren – in einer beschichteten Pfanne (oder Bratpfanne) etwas Olivenöl erhitzen. Für die Fenchel-Alternative – rösten Sie diese ca. 2 Minuten an. Die Erdbeeren hinzufügen und in dem aromatisierten Öl schwenken. Den Balsamico darüberträufeln, alles noch 1 Minute durchschwenken.

Die Rouget Filets mit den gebratenen Erdbeeren anrichten und mit Champagner Sauce beträufeln. Dazu passt etwas Wildreis oder kleine Kartoffeln. EN GUETE☺.