Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



POT-AU-FEU MIT FISCH UND GARNELEN

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 55 MIN.

Bei diesem Wetter bleiben wir am liebsten zu Hause im Warmen. Und dazu passt eine leckere Suppe. Ich wollte es noch schöner machen und habe einen **Pot-au-feu** gekocht. Aber nicht irgendeinen, sondern **mit Fisch und leckeren Garnelen**.

Ich koche den Pot-au-feu öfter mit Rindfleisch aber man kann ihn auch mit Fisch und Meeresfrüchten zubereiten. Und dafür habe ich ein paar Tipps für euch.

Tipps für ein Pot-au-feu mit Fisch:

- Der Fisch kommt zuletzt in den Pot-au-feu, sonst zerfällt er in der Suppe.
- Man kann tiefgefrorenen Fisch nehmen, ihn klein schneiden und noch kalt in das Pot-au-feu geben.
- Die Meeresfrüchte kommen auch als Letztes ins Pot-au-feu.
- Das Fisch Pot-au-feu könnte noch verfeinert werden mit: Safran, Zitrone, Curry, Fenchel, Cumin…
- Die Qualität des Weins ist immer wichtig: Bitte verwenden Sie einen Wein, den Sie auch gerne zum Kochen trinken würden. Den Rest des Weins zum Fisch Pot-au-feu servieren.
- Die Butter mit den Gewürznelken und dem Lorbeer zerlassen und zu einer nussigen „Beurre Noisette“ kochen.
- Die Zwiebel in der Nussbutter mitdünsten, um dem Gericht eine süße Note zu verleihen.

Und jetzt geht es ganz schnell zum Fisch Pot-au-feu Rezept….

Zutaten für ein Fisch Pot-au-feu für 4-5 Personnen:

3 Kabeljau Filet (oder Zander), 8 große Garnelen, 150 ml Weißwein (Sauternes für mich),3-4 Möhren, 2 Porree, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, Rosmarin, Thymian (oder direkt 1 EL Bouquet garni), 150 g Sellerie, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer.

Tipp: Den Fisch und die Garnelen habe ich gefroren genommen.

1- Die Zwiebeln schälen und dünn schneiden. In einem großen Kochtopf, die Butter schmelzen, darin das Lorbeerblatt und Nelke geben. Die Butter erhitzen, bis sie leicht nussig wird. Es wird süß riechen.

Dann die Zwiebeln eingeben, braten, den Knoblauch pressen und dazu geben, rühren. Dann mit dem Weißwein ablöschen.

2- Möhren und Sellerie schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles darf nicht zu dünn sein, denn wir kochen keine Suppe, sondern ein Pot-au-feu. Es soll noch etwas zum Kauen bleiben □□

Das ganze Gemüse in den Topf geben, dazu die Kräuter (oder das Bouquet garni), Salz, Pfeffer und

etwas Muskatnuss. Leicht mit Wasser bedecken.

Deckel auflegen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit hängt von der Dicke der Gemüsestücke ab. Ich habe meins 45 Minuten köcheln lassen.

3- Den noch gefrorenen Fisch in groben Stücken schneiden. Die Fischstückchen und die Garnelen in das heiße Pot-au-feu gefroren eingeben.

Das Pot-au-feu nicht mehr kochen, sondern wieder abdecken und mind. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Et voilà!

Der Fisch kann in einer Servierschüsseln oder einem schönen Topf serviert werden.

Wir servieren den Fisch im Pot-au-feu mit dem restlichen Weißwein und einer Schale Crème fraîche! Dazu gibt es leckere Scheiben getoastetes Mehrkornbrot. (von diesem Brot hier für uns**)**

Bon Appétit □□

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de