



Fischragout mit Gemüse für 4 Personen

Zutaten

250 g Rotbarschfilet
250 g Kabeljaufilet
250 g Lachsfilet
3 EL Zitronensaft
1 Tomate
2 dünne Stangen Lauch
2 Zwiebel
250 g Champignons
40 g Butter
125 ml Milch
125 ml Sahne
125 ml trockener Weißwein
100 g geriebener Gouda
½ Bund Dill
Salz
Pfeffer
evtl. heller Saucenbinder

Zubereitung

Fischfilets säubern, wenn nötig entgräten und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und 2 Stunden stehen lassen. Hin und wieder wenden. Tomate überbrühen und häuten. Geputzten Lauch in Ringe, geschälte Zwiebeln in kleine Würfel und geputzte Champignons in Scheiben schneiden. Abgekühlte Tomate vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten dünsten. Lauch und Champignons zufügen und mitdünsten, bis der Lauch glasig ist. Tomatenwürfel dazugeben. Milch, Sahne und Wein einrühren und unter Rühren aufkochen. Evtl. Saucenbinder einstreuen bei Bedarf, nochmals aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Fischwürfel hineingeben und 10 Minuten nur noch ziehen lassen. Käse nach 5 Minuten ins Ragout geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackten Dill darüber streuen.

Dazu Bandnudeln oder Reis und einen grünen Salat servieren.