

Stroganoff del Mare

Zutaten | 4 Portionen

800 g	Fischfilet
	Zitronensaft
	Salz
	Mehl
	Öl
1	Zwiebel
2	Gewürzgurken
150 g	Champignons
1 EL	Butter
125 ml	Brühe
125 ml	Sahne
1 TL	Senf
	Worcestersauce
	Salz, Pfeffer, Zucker, Curry

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.
- Anschließend in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.
- Den Fisch in wenig Öl braten und warm stellen.
- Eine Zwiebel schälen und würfeln.
- Die Gurken würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit der Zwiebel in der Butter andünsten.
- Die Sahne dazugeben und mit Senf, Worcestersauce, Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken
- Die Sauce über den angerichteten Fisch geben.

Tipp:

Dieses Gericht leitet sich ab von der bekannten Zubereitung Boeuf Stroganoff, einem Gericht der Russischen Küche und der Haute cuisine aus Streifen von Rinderfilet in einer säuerlich abgeschmeckten Sauce, in der Zwiebel, Sauerrahm und Senf enthalten sind. An der ostfriesischen Küste hat diese Zubereitungsart eine Übertragung auf ein Fischgericht erfahren, was wunderbar harmoniert. Als Beilagen sind sowohl Salzkartoffeln als auch Reis oder Couscous passend. Frisches Baguette vom Bäcker schmeckt dazu ebenfalls ausgezeichnet und spart das Kochen einer Beilage ein.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 300 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
504 kcal	30 g	21 g	38 g	61 mg