

Pochiertes Fischfilet an Kräutersauce

Zutaten für 5 Personen

600 g	Fischfilet Fisch & Meer Zitronensaft	die Fischfilets damit marinieren
1 Essl. wenig	Butter Zwiebel gehackt	zerlassen zusammen hell anschwitzen
4 dl	Bouillon	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiessen
½ dl	Weisswein	zusammen aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, die Fischfilets im heissen Fond pochieren (unter dem Siedepunkt ziehen lassen), herausnehmen, warm stellen, den Fond falls nötig auf 4 dl ergänzen
½ dl	Rahm	
2 Essl.	Maisstärke Fisch & Meer Kräuter	zusammen verrühren, in den heissen Fond einrühren und gut durchkochen lassen abschmecken beigeben, die Fischfilets in die Sauce geben, mit Reis oder Kartoffeln servieren



Die verwendeten Gewürze:

Fisch & Meer

Würze mit Zitrone und Kräutern, passt zu fast allen Fischgerichten.

Gemüsebouquet

Als Gemüsebouillon (1 TL für 2,5 dl) und zum Würzen von Suppen, Gemüse, Teigwaren-, Reis- und vegetarischen Gerichten.