



Hechtfilet auf Kräuterrahmsauce mit Noilly Prat

Das Fleisch dieses Raubfisches ist fest und sehr delikat. Das filetieren des Hechtes erfordert aber viel Geschick, denn auf den Hauptgräten liegen weitere kleine Stränge feiner Gräten, die nur von geübten Händen entfernt werden können. Das ist mit ein Grund, warum gut dressierte Hechtfilets eher teuer sind.

Wie andere Filets von Süßwasserfischen muss auch das vom Hecht nicht lange gegart werden. Nach kurzem Anbraten und ein paar Minuten nachziehen lassen ist es perfekt.

Die dezente Sauce mit feingehackter Zwiebel und Petersilie, dem ganz trocknen Vermouth Noilly Prat und Rahm mit etwas milder Bouillon wird separat zubereitet.

Zutaten

200g	Hechtfilet
2Tl	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
1Tl	Mehl
10g	Tafelbutter

Sauce:

1	halbe Handvoll glatte Petersilie
20g	Zwiebel
10g	Tafelbutter
5cl	Noilly Prat
5cl	milde Bouillon
5cl	Vollrahm
	Pfeffer

Zubereitung

Hechtfilet salzen und Pfeffern und mit Zitronensaft bestreichen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Zwiebel und Petersilie sehr fein hacken und in Butter ca. 5 Minuten dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Bouillon dazugießen und leicht köcheln lassen bis die Hechtfilets bereit zum Anrichten sind.

Hechtfilet bemehlen und halbieren (damit sie in die Pfanne passen). In Butter auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen, Deckel aufsetzen und die Filets 5 Minuten nachziehen lassen.

Rahm zur Sauce giessen und mit Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen. Sauce auf einem vorgewärmten Teller zu einem Spiegel anrichten und das Hechtfilet darauf legen.





