

# Grüne Kabeljaufilets

© Joachim Brendel

## für 4 Personen

4 St	Kabeljau Filets
10	Butterflöckchen
2 TL	Zitronensaft
100 - 200 ml	Weißwein, trocken
1 St	Frühlingszwiebel, gehackt
4 St	Knoblauchzehen, gehackt
50 g	Dill, gehackt
10 g	Petersilie, gehackt
5 g	Kresse, gehackt
5 g	Kerbel, gehackt
5 g	Schnittlauch, gehackt
5 g	Sauerampfer, gehackt
5 g	Borretsch, gehackt
5 g	Pimpinelle, gehackt
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
200 g	Schmand
300 ml	Wasser
3 EL	Milch
2	Eigelbe
2 TL	Zitronensaft

reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Salz

## Zubereitung

Fischfilets säubern, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Etwas marinieren.

Filets in eine feuerfeste Auflaufform geben, Butterflöckchen zugeben, mit dem Weißwein übergießen und bei ca. 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.



**Oder: Man kann das Fischfilet auch nur einfach würzen, panieren und backen.**

Für die Soße mit dem Pürierstab die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Schmand und die Milch pürieren.

Das Mehl in der heißen Butter anschwitzen (nicht bräunen), die Kräutersoße zugeben, mit dem Wasser auffüllen, mit den Eigelben abbinden und kurz aufkochen lassen. Nicht zu sehr eindicken. Kräftig mit Pfeffer, etwas Salz und dem Zitronensaft abschmecken.

**Die vorgenannte Soße kann auch sehr gut durch meine „Grüne Soß' wie ich se mooch“ ersetzt werden, die dann einfach kalt zum Fisch gegeben wird.**



**Beides schmeckt erfrischend und ganz prima.**

**Dazu gibt's „lauwarmen Kartoffelsalat“ oder Salzkartoffeln – und natürlich den trockenen Weißwein, mit dem auch der Fisch gedünstet wurde (z.B. mal ein trockener Sylvaner aus Franken oder ein ebenso trockener Riesling aus dem Rheingau.**