

Fischragout auf Maccheroni



Ragout mit Pasta

Ein Fischragout aus Pangasiusfilet und Seelachs in einer hellen Béchamelsauce. Die Filets werden zunächst in Fischfond pochiert, bevor sie dann vor dem Servieren des Ragouts in Streifen geschnitten zum Erhitzen unter die Sauce gehoben werden. Als Gemüse kommen Blattspinat, Schalotten und Knoblauch hinzu. Dann noch etwas eingelegte Kapern. Verfeinert wird die Sauce mit Fischfond und trockenem Weißwein. Abgerundet mit etwas Rosenwasser und Ras el hanout. Zu hellem Fisch und heller Sauce passt natürlich auch (heller) Reis, aber diesmal wurden es die kleinen Maccheroni als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Seelachsfilet
- 3 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 80 g Blattspinat
- 1 TL Kapern
- 2 frische Lorbeerblätter
- trockener Weißwein
- Fischfond
- 1 TL Rosenwasser
- $\frac{1}{4}$ TL Ras el hanout
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamelsauce:

- 100–200 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Butter

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Ausreichend Fischfond in einem Topf erhitzen, der groß genug für die Fischfilets ist und damit die Fischfilets vom Fond bedeckt sind. Aufkochen, dann Herdplatte ausstellen. Wenn der Fond nur noch siedet, Filets hineingeben und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Jeweils quer zum Filet in dickere Streifen schneiden. Fischfond für die Sauce aufbewahren.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel und Blattspinat putzen. Schalotten in grobe Stücke, Knoblauch fein und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Blattspinat im Ganzen belassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Für die Béchamelsauce eine große Portion Butter in denselben Topf geben, Mehl dazu und kräftig mit dem Kochlöffel rührend anrösten lassen. Mit Milch ablöschen,

aufkochen lassen und gut verrühren. Einen Schuss Weißwein hinzugeben und ausreichend Fischfond, damit die Sauce nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig ist. Lorbeerblätter hinzugeben, ebenfalls Rosenwasser und Ras el hanout. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Angedünstetes Gemüse, Blattspinat und Kapern hinzugeben. Auch etwas von der Einweichflüssigkeit der Kapern für etwas Säure. Zugedeckt 10 Minuten bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Danach Lorbeerblätter wieder herausnehmen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Fischfiletstreifen unter die Sauce heben und erhitzen. Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, Fischragout darüber geben und servieren.