

## Pochierte Fischfilets an Weissweinsauce mit Polenta & Wirzgemüse

Für 4 Personen

### Fischfilets:

600 – 700 g Fischfilets

z.B. Egli, Felchen, Forellen, Zander, Lachs  
evtl. entgräten

3 dl Weisswein

in eine weite Pfanne geben

1 Zwiebel

hacken, zugeben

einige Kräuter

z.B. Estragon, Petersilie, Dill,

Zitronenthymian

zugeben, alles aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen  
Hitze reduzieren, Fischfilets in die Flüssigkeit legen  
ca. 5 Min. pochieren (knapp unter dem Siedepunkt)

Fischfilets sind fertig, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt. Fische in der warmen Pfanne lassen, Flüssigkeit in eine kleine Pfanne absieben.



### Weissweinsauce:

gesiebte Pochierflüssigkeit

auf 2dl einkochen

1,5 dl Rahm

dazugiessen, aufkochen

½ EL weiche Butter

½ EL Mehl

beides mit einer Gabel gut vermischen,  
unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Flüssigkeit  
geben, 3-4 Min. köcheln, bis die Sauce leicht sämig ist

½ KL Salz

Pfeffer

einige Tropfen Zitronensaft

1EL gehackte Kräuter

Sauce würzen

### Polenta:

8 – 10 dl Wasser

in einer Pfanne aufkochen

1 KL Salz

würzen

200 g grober Mais oder  
feiner Maisgriess

einrühren, auf kleiner Stufe 20 Min. köcheln lassen,  
weitere 20 - 40 Min. quellen lassen  
am Schluss dazugeben

1/2dl Rahm

**Gedämpfter Wirz:**

2 EL Öl	in Gusseisenpfanne erhitzen
500 g Wirz evtl. ½ Zwiebel	rüsten, fein schneiden, beifügen
Salz, Streuwürze	würzen, zudecken auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt, auf kleine Stufe zurückschalten und das Gemüse ca. 20 - 30 Min. dämpfen
Salz, Pfeffer	abschmecken

**Anrichten:**

Polenta mit einem Glacélöffel auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Wirz auf den Teller geben und den Fisch darauf verteilen. Sauce darüber verteilen und mit Kräutern dekorieren.