

Felchen mit Absinth flambiert

Zubereitungszeit: mit selbstgemachtem Fischfond ca. 1 Stunde, ohne ca. 30 Minuten.

Zutaten für 2 Personen:

1 Felche à 400 g oder 2 Felchenfilets
1 dl selbstgemachter Fischfond von den Gräten, Flossen und Kopf
3 cl Absinthe Suisse (z.B. Kübler)
Butter
1 Bio-Zitrone
2 kleine Stangen Gemüsellauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch filetieren und mit Kopf, Flossen und Gräten einen schnellen Fischfond köcheln.

Siehe: 20-Minuten Fischfond (Notfalls auch ohne Weisswein).

Den Gemüselauch längs halbieren (oder vierteln) und die Zitrone in feine Scheiben schneiden.

Beides in Butter anbraten und fünf Minuten abgedeckt garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit ca. 1 dl Fischfond ablöschen. Warmhalten.

Die Filets mit Salz würzen. Diese in einer Flambierpfanne oder unbeschichteten Bratpfanne in Butter etwa 3-4 Minuten auf der Hautseite anbraten.

Den Dunstabzug abstellen, weil sonst eine Stichflamme entstehen könnte. Nun zügig den Fisch mit dem Absinth übergießen und mit einem langen Streichholz anzünden, d.h. flambieren.

Den Fisch mit dem Gemüse im reduzierten Fond servieren.

Dazu passt: Reis oder Brot. Mit Honig glasierte Rüebl.

