

Pflückhecht in Kapernsahne

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Salz
250 g Schmand
2 EL Weißweinessig
1 Lorbeerblatt
1/8 l trockener Weißwein
250 g süße Sahne
60 g Kapern
1 l Wasser
2 Zwiebeln
1 Zitrone
30 g Butter
600 g Hechtfilet

Zubereitung:

Für den Sud eine der Zwiebeln halbieren, mit Zitronensaft und -schale, Salz, Lorbeerblatt, Essig und Wasser aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb geben. Für die Soße die andere Zwiebel in Würfel schneiden, die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Wein, 1/8 l Sud, Schmand und Sahne dazugeben. Die Soße bei milder Wärmezufuhr 10 Minuten reduzieren. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Kapern unterrühren. Hechtfilet im Sud 7 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend in mundgerechte Stücke zerpfücken und mit der Soße übergießen.

Beilage: Salzkartoffeln, Blattsalat.