

# Fischragout mit Garnelen und Kürbis im Reisrand



## Zutaten für drei Personen:

200 g Kabeljau  
150-200 g Garnelen  
1/2 kleinerer Hokkaido-Kürbis  
1 Zitrone  
2-4 Frühlingszwiebeln  
75 g Lauch  
1 EL Olivenöl  
150 ml trockener Weißwein  
1-2 TL Gemüsebrühpulver  
200 ml Sahne  
Muskat  
Paprika Rosen scharf  
Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Fisch waschen, trocknen und penibel entgräten. In kleinere Würfel schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft säuern. Garnelen waschen, trocknen, nachputzen, falls nötig, und ebenfalls säuern.
2. Frühlingszwiebeln und Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anschwitzen.
3. Den Kürbis putzen und fein würfeln. Ebenfalls ein wenig anschwitzen.
4. Mit dem Weißwein ablöschen, auf etwa 1/3 einköcheln. 1-2 geh. TL

Gemüsebrühe mit 200 ml Sahne verrühren und zugeben. Alles ca. 15-20 min leise köcheln lassen, dann auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika Rosen scharf und etwas Muskat abschmecken.

5. Fischstückchen und Garnelen einlegen und einige Minuten gar ziehen lassen, gekochte Garnelen nur kurz erwärmen.

6. Fischragout auf Reisrand anrichten.

## Hinweise:

Tiefkühlware immer schonend auftauen und gut abspülen. Vorbereiteten Fisch und vorbereitete Garnelen im Kühlschrank abgedeckt zwischenlagern.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 1 h 15 min, Hauptspeisen, Fisch, Krustentiere, Garnelen, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 23.01.2023