Eglifilet à la meunière mit Salzkartoffeln

Die klassische Zubereitungsart "à la meunière" ist ideal für die zarten Eglifilets. Sie gelten nicht zu Unrecht als das Kalbfleisch unter den Süsswasserfischen. Die gebräunte Buttersauce, mit etwas Weisswein, Zitrone und Estragon (oder Peterli) ist feinwürzig und leicht nussig und passt ausgezeicht zu den milden Fischfilets.

Dazu Salzkartoffeln "Amandine", diese kleine, festkochende Sorte wird im Dampf gegart von schöner, fester und leicht buttriger Konsistenz. Eine Delikatesse unter den vielen Kartoffelsorten (Zu finden in der Migros).

Ein schnell zubereitetes Gericht: Die Zeit, während der die Kartoffeln im Dampf garen, reicht gerade aus um die Eglifilets und die Beurre a la meunière zuzubereiten.

Eglifilets stammen vielfach aus Zuchten in Osteuropa, diese sind einige Tage unterwegs, bevor sie in einer Fischauslage landen. Wer Glück hat, findet frischen Egli aus einheimischen Gewässern. Seit einigen Jahren werden in Raron, am Südportal des Lötschbergtunnels Eglis nach ökolgischen Grundsätzen gezüchtet. Die Fische leben in klarem Bergwasser, das seit dem Bau des Lötschbergtunnels aus dem Alpenmassiv fliesst. Egli aus dieser Zucht sind auch vermehrt bei Grossverteilern zu finden www.lapercheloe.ch.

Zutaten (pro Portion)

```
170g    Eglifilets
1El     Mehl
        Salz und Pfeffer
        Bratbutter

Beurre a la meunière:
20g     Tafelbutter
5cl     Weisswein
```

1/2El	Zitronensaft
1	kleiner Zweig frischer Estragon
	wenig Salz
120g	Kartoffeln Amandine
	Salz

Zubereitung

Vorebereiten:
Estragon nicht zu fein schneiden. Kartoffeln schälen. Ofen mit einem Teller auf 50° vorheizen.
Eglifilets mit Küchenpapier trockentupfen. Beidseitig leicht salzen und pfeffern. Filets in einem Teller mit Mehl wenden, Mehl mit den Fingern abstreifen.

Für die Kartoffeln Wasser in einer Pfanne mit einem Sieb zum Kochen bringen. Kartoffeln salzen und in der zugedeckten Pfanne ca. 10 Minuten im Dampf garen.

Bratbutter erhitzen bis sie leicht raucht. Eglifilets mit der Haut nach oben in die Pfanne legen und 1 1/2 Minuten braten. Temperatur zurückstellen. Eglifilets wenden und ca. 30 Sekunden auf der Hautseite braten. Filets auf dem warmen Teller im Ofen zwischenlagern.

Bratpfanne mit Küchenpapier ausreiben. Butter am Stück zugeben, die Pfanne sollte so heiss sein, dass die Butter aufschäumt und schnell etwas braun wird. Estragon, Weisswein und Zitronensaft zugeben. Herdplatte ausschalten und die Sauce leicht köchelnd ca. 5 Minuten ziehen lassen. mit wenig Salz abschmecken.

Eglifilets auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Die Beurre a la meunière darübergiessen und die Salzkartoffeln dazu anrichten.

2017
CAVE ST PIERRE
SICILIA
Butter
Beurre

Butter aufschäumen

Sauce à la meunière

Amandine im Dampfsieb