

## Fischgratin «Sarazena»

Grundzubereitungsart: pochieren/gratinieren

### Zutaten für 4 Personen

800 g Buntbarschfilets  
6 cl Fischfond  
4 cl Weisswein  
50 g Schalotten gehackt  
20 g Butter<sup>1</sup>  
120 g Buchweizen geschält  
3 dl Hühnerbouillon  
70 g Gemüse Würfel  
25 g Butter<sup>2</sup>  
450 g Spinat blanchiert  
50 g Zwiebeln  
1/2 Knoblauchzehe  
3 cl Olivenöl  
Abschmecken

### Gratinsauce:

1,6 dl Pochierfond  
15 g Maizena express  
70 g Sauce hollandaise  
8 cl Schlagrahm  
wenig frische Kräuter  
5 cl Noilly Prat  
Abschmecken  
Kräuter zum Garnieren

### Tipps:

Um Kalorien zu Sparen kann anstelle von Vollrahm auch schlagbarer Halbrahm in die Gratinsaucen gegeben werden.

### Zubereitung:

1. Buchweizen in Hühnerbouillon ca. 15 Min. weichkochen und anschliessend wenn nötig abgiessen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Olivenöl andünsten. Spinat zugeben und mitdünsten. Abschmecken und vom Feuer nehmen.
3. Gemüsewürfelchen im Butter<sup>2</sup> andünsten und den weichen Buchweizen beifügen, abschmecken.
4. Pfanne mit Butter<sup>1</sup> austreichen und die gehackten Schalotten darin verteilen. Den in grosse Würfel geschnittenen Fisch darauf legen und mit Fischfond und Weisswein übergiessen, würzen und aufkochen lassen. Zudecken und ca. 5 Minuten neben dem Herd ziehen lassen bis der Fisch fast gar ist.
5. Den Buchweizen in einer Gratinplatte verteilen. Dadurch wird das vom Spinat abgegebene Wasser aufgezogen. Den Spinat darüber geben. Am Schluss den Fischragout vorsichtig und gleichmässig darauf anrichten.
6. Den beim Pochieren entstandenen Fond durch ein Sieb in eine Pfanne giessen, mit Maizena express abbinden und ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Noilly Prat verfeinern. Vom Feuer nehmen und die Sauce hollandaise in die nicht mehr zu heisse Sauce geben. Vollgrahm beifügen und abschmecken, mit frischen, gehackten Kräutern durchsetzen.
7. Den Fischragout vollständig mit der Gratinsauce übergiessen und im Ofen im oberen Drittel bei 170°C gratinieren lassen. Vor dem Servieren noch mit frischen Kräutern ausgarnieren.

### Anrichten / Beilagen:

Anstelle von Buchweizen kann auch Eibly verwendet und auf die gleiche Art zubereitet werden.

*Comecibles\*\*\**

