

Fischfilets an Cognac-Pfeffer-Sauce

Für 4 Personen

600 g Fischfilets, z.B. Seeteufel, St.-Pierre oder Steinbutter
2 Schalotten
150 g Cherrytomaten
Salz
1 gehäufter EL eingelegter grüner Pfeffer
Estragon
2 Esslöffel Steinbutter
½ dl Cognac
1dl Weisswein
100 g Crème fraiche

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und leicht salzen. Den eingelegten Pfeffer in ein Siebchen geben, kurz warm spülen, dann im Mörser gut zerstoßen.. Den Estragon fein hacken.

Die Fischfilets wenn nötig als Medaillons auslösen (Seeteufel) oder in breite Stücke schneiden. Leicht salzen.

In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Die Filets hinein geben, sofort auf mittlere Hitze reduzieren und die Stücke auf jeder Seite etwa 1½ Minuten braten. Sie sollten noch leicht glasig sein. Sofort auf die vorbereitete Platte geben und im 80 Grad vorgewärmten Ofen warm stellen.

Restliche Bratbutter zum Bratensatz geben und die Schalotten darin andünsten. Den Pfeffer beifügen, mit Cognac und Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Creme fraiche mit 2-3 EL heisser Saucenflüssigkeit verrühren und dazu geben. Cherrytomaten und Estragon beifügen und alles noch 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken und über die Fischfilets verteilen. Sofort servieren.

Als Beilage Salzkartoffeln oder Reis (farblich besser; Wildreis).