

Bondelles nach Bieler Art



ZUTATEN

Für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Esslöffel Butter
- 2 dl Weisswein z.B. Chasselas
- 1 dl Fischfond
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- 600 g Felchenfilets
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 0.5 Bund Petersilie glattblättrig
- 0.5 Bund Dill

«Bondelles» werden die Felchen in der Bielerseeregion genannt. Der zarte Fisch zählt, wie der Lachs auch, zur Familie der Salmoniden. Ob man Felchenfilets mit oder ohne Haut bevorzugt, spielt für dieses Rezept keine Rolle, da sie im Ofen gebacken werden.

Die Schalotten schälen und fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen auf die Hälfte einkochen lassen. Dann den Fischfond und den Rahm beifügen und alles nochmals auf 2 dl einkochen lassen.

Die Sauce zum Schluss mit Salz, Pfeffer sowie etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Die Sauce in eine Gratinschale füllen und leicht auskühlen lassen.

Wenn nötig die Felchenfilets kurz unter kaltem Wasser spülen und gut trockentupfen. Die Gräten mit einer Pinzette entfernen und die Filets mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach oben in die mit Sauce gefüllte Gratinschale legen.

Die Felchenfilets im auf 180 Grad vorgeizten Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten garen.

Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Dill fein hacken.

Die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und mit Sauce umgiessen.