

### Pochiertes Kabeljaufilet an Kräutersauce

Zutaten für 5 Personen

650 g	Fischfilet <b>Fisch &amp; Meer</b> Zitronensaft	die Fischfilets damit marinieren
1 Essl. wenig	Butter Zwiebel gehackt	zerlassen zusammen hell anschwitzen
1 dl	Weisswein	damit ablöschen
4 dl	Wasser	angiessen, zusammen aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, die Fischfilets im heissen Fond pochieren (unter dem Siedepunkt ziehen lassen), herausnehmen, warm stellen, den Fond falls nötig auf 5 dl ergänzen
40 g	Butter	zerlassen
1 Beutel	<b>Béchamel &amp; Velouté</b> <b>Fisch &amp; Meer</b> Kräuter	begeben und verrühren, mit dem Kochfond des Fisches aufgiessen und 1-2 Minuten köcheln lassen damit abschmecken begeben, die Fischfilets in die Sauce geben, mit Reis oder Kartoffeln servieren

**Tipp:** - wenn gewünscht mit Rahm verfeinern  
- mit anderem Fisch zubereiten



---

Die verwendeten Gewürze:

**Fisch & Meer**

**Béchamel & Velouté**