



# FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

---

## FEINHEIMISCH - Rezept des Monats März 2009

### FEINheimische Matelote

Von Britta Wonneberger und Rüdiger Meyer von „Wonnemeyer am Strand/Wenningstedt auf Sylt“

---



Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden.

Dann die Schalotten, den Knoblauch und das Gemüse kräftig salzen in der Butter kurz dünsten....

D.h.: der Garzeit entsprechend nach und nach dazu geben: (erst die Möhren, zum Schluss die Champignons)

Dann die Muscheln dazu geben, kurz durchschwenken, mit Weißwein und Fischfond ablöschen.

Die in Stücke geschnittenen, gesalzenen Fischstücke und Krustentiere dazugeben,

mit Sahne auffüllen, kurz einmal aufkochen, Hitze reduzieren und vorsichtig weiter köcheln bis der Fisch gerade gar ist.

Eventuell binden mit Mehlbutter oder Kartoffelstärke.

Abschmecken mit Salz(Fleur de Sel) und Pfeffer. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen.

Servieren mit einer dicken Scheibe warmem, knusprigem und mit Butter bestrichenem Bauernbrot & einem Glas Sauvignon Blanc.

....die Wonnemeyers wünschen guten Appetit.

Rezept für 4 Personen:

100 gr. Butter zum Braten  
500-800 gr. Fisch aus Meer & Seen wie z. B. Steinbeißer, Wolfsbarsch, Aal, Zander, Hecht, Schleie,  
4 St. Schalotten  
50 gr. Steinchampignons  
50 gr. Möhren  
50 gr. Fenchel  
50 gr. Staudensellerie  
50 gr. Zucchini  
200 ml Fischfond  
200 ml trockener Weißwein  
200 ml Süße Sahne  
1 Bd. Petersilie gehackt  
1 St. Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer