

Winzer-Rezepte aus Übersee

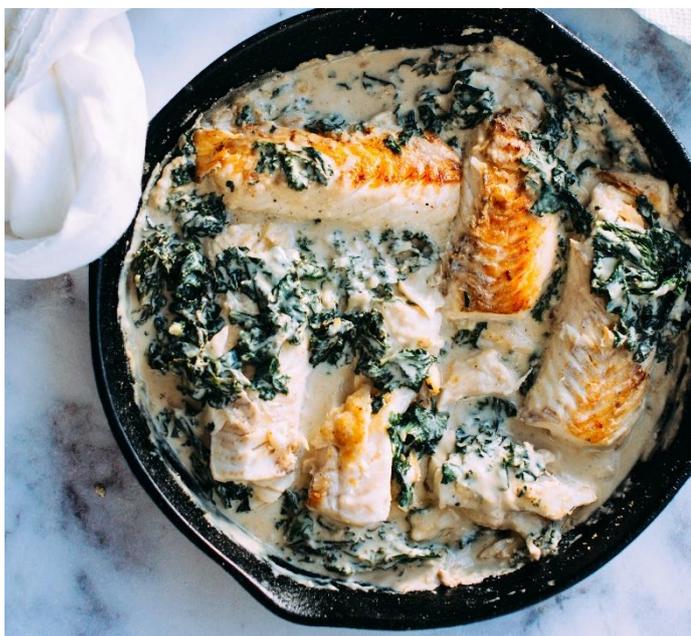
Kobie Viljoen aus Südafrika empfiehlt:

Atlantik Fischpfanne

& Sarel Seemonster Sauvignon Blanc

Zutaten (für 4 Personen)

4 Filets à 250 g Kabeljau (ohne Haut)
1 EL Rapsöl
2 EL Butter
6 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
50 ml trockener Weißwein
2 EL Anchovysauce
500 ml Sahne
250 g frischer Babyspinat
100 g geriebener Parmesankäse
250 g Langkornreis
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

6 Knoblauchzehen pellen und fein hacken. 1 Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Dann 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fischfilets leicht salzen und im heißen Fett pro Seite 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

2 EL Butter im Fett der gleichen Pfanne zerlassen. Darin gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel 1 Minute glasig dünsten. Mit 50 ml Weißwein angießen, leicht einköcheln. Hitze reduzieren, dann ½ l Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Anchovysauce würzen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. 250 g Babyspinat unterheben und 100 g geriebenen Parmesan einrühren. Weiter köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Fischfilets wieder in die Pfanne geben und 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen.

Zusammen mit frisch gekochtem Langkornreis servieren.

Zu dieser deftigen wie feinen Fischpfanne schenkt Kobie gerne seinen frischen und extrem fruchtigen *Sarel Seemonster Sauvignon Blanc* ein.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de