

# Sauerampferfisch

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 60 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Zitronensaft	1 EL (Esslöffel)
Sauerampfer	2 Tasse
Fischfilets	1 kg
Trockener Weißwein	1 Tasse
Weizenmehl (glatt)	1 EL (Esslöffel)
Butter	Etwas
Schlagobers / Rahm / Schlagsahne	1 Tasse

## Zubereitung:

Den gut gesäuberten Fisch mit Salz und Zitronensaft einreiben. Sauerampferblätter fein schneiden, in eine gefettete feuerfeste Form geben, den Fisch darauf legen, Wein angiessen und Form.

fest verschließen. Im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten bei 175° Grad garen.

Fisch aus der Form nehmen und warm stellen. Den Fischsud mit den Sauerampferblättern in einen Topf geben, Sahne angiessen, Butter und Mehl verkneten, in die Sauce rühren und aufkochen lassen. Die Sauce noch einmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Fisch mit der Sauce anrichten.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-24-Sauerampferfisch.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)