



**Frankfurter Straße 4  
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 6200779  
Fax: (06421) 304101  
Email: info@lachs-und-lotte.de**

[www.lachs-und-lotte.de](http://www.lachs-und-lotte.de)

## **Rezept des Monats Mai 2005**

### **Ragout vom Leng**

#### **Zutaten (4 Personen)**

600g Lengfilet  
4 Schalotten  
1 Tasse trockenen Weißwein  
1 Tasse Sahne  
1 EL Crème double  
Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

#### **Zubereitung**

Die Lengfilets waschen und abtrocknen. Man schneidet den oberen und den unteren Streifen des Filets so ab, dass alle Gräten im mittleren Streifen bleiben. Dann wird der mittlere Streifen durch zwei weitere sparsame Schnitte von den beiden Grätenreihen befreit. Dabei verliert man etwas Fischfleisch, behält aber die gute Laune. Nun werden die grätenfreien Streifen in mundgerechte Brocken zerteilt.

Die Schalotte ist die kleine zarte Schwester der Zwiebel. Immer wenn eine Sauce aufgebaut werden soll, ist sie der dicken Schwester vorzuziehen. Die Schalotten werden fein gewürfelt und in einer Pfanne in Butter angedünstet, eine Tasse Weißwein zugeben und auf ein Drittel reduzieren. Die Sahne zugeben und wieder reduzieren, so dass etwa eine halbe Tasse Sauce zurückbleibt, dann 1 EL Crème double zugeben und mit Meersalz, gemahlenem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Den gewürfelten Leng zugeben und bei geschlossenem Deckel und geringer Temperatur garziehen lassen. Das dauert höchstens fünf Minuten, eher weniger. Nochmals abschmecken.

Ich esse dazu frische Tagliatelle, es passen aber auch in Butter geschwenkte Salzkartoffeln, frische Erbsen, auch tiefgekühlte sind nicht übel, oder einfach ein saftiges Baguette oder besser Ciabatta.

Dazu ein junger trockener, eher schlanker Riesling von der Mosel oder Nahe.