

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Pochierter Kabeljau

123rf



**mehr Kochtipps:**  
[lifechannel.ch/kochtipp](http://lifechannel.ch/kochtipp)

## Zubereitung

- Zwiebeln fein hacken
- Eine Pfanne ausbuttern und mit den gehackten Zwiebeln ausstreuen
- Die Fischfilets in der Pfanne flach auslegen
- Die Gemüsebouillon und den Weisswein über den Fisch giessen und zugedeckt langsam auf ca. 70 bis 80 °C erhitzen
- Den Fisch langsam garen (er darf nicht kochen)
- Sobald der Fisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat, den Fisch herausnehmen und warmstellen
- Für die Sauce den Rahm nun beigeben und erhitzen, etwas einreduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Je nach Wunsch die Sauce mit Maizena abbinden
- Beim Servieren den Fisch anrichten und ihn danach mit der Sauce übergiessen

## Zutaten

4	<i>Kabeljau-Filets à 150 g</i>
20 g	<i>Zwiebeln</i>
10 g	<i>Butter</i>
150 g	<i>Weisswein</i>
150 g	<i>Gemüsebouillon</i>
200 g	<i>Vollrahm</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>
	<i>evtl. Maizena</i>