

## **Köhler-Frikassee mit Kapern**

(von Bettina Biero)

### **Zutaten:**

200 g Seelachsfilet

(Köhler, aber keinesfalls Alaska-Seelachs! Köhler ist eine Dorschart aus dem Nordatlantik, wird aber häufig unter dem Namen Seelachs vermarktet!)

Zitronensaft

Salz

20 g Margarine

30 g Weizenmehl

200 ml Instant-Fleischbrühe

1 TL Kapern

Weißwein

Zitronensaft

Selleriesalz

Paprika edelsüß

2 Eigelb

2 EL Wasser

1 Tomate

Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Seelachsfilets (Köhlerfilets) unter fließend kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa eine halbe Stunde stehen lassen. Dann das Filet trocken tupfen, mit Salz bestreuen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Für die Soße die Margarine zerlassen und das Weizenmehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Dann die Instant-Fleischbrühe hinzugießen und alles mit einem Schneebesen durchschlagen, ohne dass Klumpen entstehen.

Die Soße zum Kochen bringen und den Seelachs (Köhler) hinzufügen. Anschließend die Kapern hinzufügen und alles mit Salz, Weißwein, Zitronensaft, Selleriesalz und Paprika edelsüß würzen. Den Fisch etwa 15 bis 20 Minuten garen lassen. Das Eigelb mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser verschlagen, die Soße damit abziehen, das Ganze mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Fisch-Frikassee im Reisring servieren und mit Tomaten-Stückchen und Petersilie garnieren.