

# Flunder mit Honig

(4 Personen)

Gebe den Fischfond, kleingehackten Sellerie, Zwiebel, Zitronensaft und die Petersilie in einen Kochtopf. Bringe alle Zutaten zum Kochen, anschließend auf kleiner Flamme weiterköcheln. Lege nun zärtlich das Fischfilet mit hinein und lasse es ca. 15 min unter sanften kochen weiter garen. Das Flunderfilet lasse nicht kalt werden und richte es auf einer Servierplatte an. Nimm die Fischbrühe und siebe sie in ein neues Behältnis und gebe das Mehl langsam unter vorsichtigen Rühren mit dazu. Vorsicht Klumpgefahr! Gebe nun unter sanftem rühren den Honig mit in die Fischbrühe. Nun nimm die Brühe und gib sie in eine Bratpfanne und lass sie solange köcheln, bis die Brühe eindickt. Das Ganze wird nun über das Flunderfilet gegeben und mit Kapern garniert.

## Man nehme:

2 Tassen Fischfond

1 Handvoll kleingehackten Sellerie

1 Kleine in Ringe geschnittene Zwiebel

1 EL Zitronensaft

500 g Fischfilet / Flunder

1 EL Petersilie

3 EL leckeren Honig

2 EL Mehl Typ 405

1 TL Kapern

Guten Appetit