

Gekochter Schellfisch mit Senfsauce

powered by:



Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 19:25:17 CET

Beschreibung

Zutaten

1 mittelgroßer Schellfisch, 2 Möhren, 2 Petersilienwurzeln, 1 Stück Knollensellerie, 1 Zwiebel, 2 Zitronen, 0,75 Liter Weißbier, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, 4 Pimentkörner, Salz, 35 g Butter, 40 g Mehl, 0,25 l Fischfond, 3 EL scharfer Senf, 2 Eigelb, frischgemahlener weißer Pfeffer, 1 EL Weissessig, 1 Prise Zucker, 1 Bund Dill

Zubereitung

Möhren, Petersilienwurzeln, Sellerie und Zwiebel schälen und grob zerteilen. Eine Zitrone samt der weißen Haut schälen und in Scheiben schneiden. 0,5 Liter Weißbier mit 1,5 Liter Wasser in ein einen langen Fischtopf geben, das Gemüse, die Zitrone, Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner und etwas Salz zugeben. Den Sud im geschlossenen Topf 15 Minuten köcheln lassen. Den Schellfisch waschen. Die Hitze unter dem Sud auf kleinste Stufe schalten und den Schellfisch einlegen. Den Fisch im halbgeschlossenen Topf etwa 20 Minuten ziehen lassen (Garprobe an der Rückenflosse). Für die Senfsauce die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen und das Mehl goldgelb anschwitzen. Mit heißem Fischfond ablöschen, das Bier hinzugießen, die Sauce glatt rühren und 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Senf mit Eigelb, Salz, gemahlenem Pfeffer, Zucker, Essig und 1 EL Zitronensaft verquirlen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Senfmischung in die heiße Sauce rühren, nicht mehr kochen, abschmecken und eventuell noch etwas Zitronensaft zugeben. Den Dill unterziehen. Den Schellfisch im ganzen anrichten, mit Zitrone garnieren und die Senfsauce getrennt dazu reichen. Als Beilage passen Salzkartoffeln.

Anmerkungen

Zubereitungsduer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	