

Vincent Klink

Donnerstag, 14. Januar 2016

Seelachs in Senfsoße mit Lauchgemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für den Lauch**

250 g	Lauch
1 EL	Butterschmalz
80 ml	Gemüsebrühe
20 g	Sahne
etwas	Salz
1 Prise	Muskat

**Für den Fisch in Senfsoße**

4	Seelachsfilets à 180 g
1	Schalotte
1/2 Bund	Blattpetersilie
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	Butter
150 ml	Weißwein
100 ml	Fischfond
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
2 EL	scharfer Senf
50 g	Crème fraîche

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets entgräten. Schalotte schälen und fein schneiden. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für den Lauch in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Fischfilets darauf legen, jeweils 2 EL Weißwein und Fischfond dazugeben. So die Fischfilets auf jeder Seite 1 Minute dämpfen, dann die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Restlichen Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen. Mehlbutter unterrühren und einmal aufkochen. Den Fond aus der Fischpfanne dazugeben. Senf und Crème fraîche untermischen, aufkochen und abschmecken. Die Soße mit dem Pürierstab luftig mixen, Petersilie untermischen.

Den Fisch anrichten und die Senfsoße angießen. Mit dem Lauchgemüse servieren.

Pro Portion: 361 kcal / 1508 kJ

5 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 17 g Fett