



SCHELLFISCH MIT LINSENGEMÜSE

– UND ZITRONEN-BUTTER-SAUCE –

Rezept#05

ZUTATEN

Für den Fisch:

800 g Schellfischfilet,
(mit Haut, geschuppt, ohne Gräten)
Salz, Pfeffer, Mehl
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
Außerdem Küchenpapier

Für das frittierte Sauerkraut:

150 g feines frisches Sauerkraut
Öl zum Frittieren

Für die Zitronen-Butter-Sauce:

2 Schalotten
160 g eiskalte Butter
(in ca. 1 cm große Würfel geschnitten)
150 ml Weißwein
80 ml Fischfond
2 EL Wermut, (z. B. Noilly Prat)
Salz, weißer Pfeffer, Zucker
2 EL fein abgeriebene
Bio-Zitronenschale

Für das Linsengemüse:

150 g Beluga-Linsen,
(ersatzweise Puy-Linsen)
1 Lorbeerblatt
80 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel (50 g)
80 g Lauch
Salz
30 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Zucker

Tipp: Dazu passt Portulak oder Feldsalat mit einem leckeren Essig-Öl-Dressing.

SCHRITT 01

Für die Zitronen-Butter-Sauce die Schalotten fein würfeln und in 10 g Butter glasig andünsten. Mit Wein, Fond und Wermut ablöschen und bei starker Hitze auf ca. 70 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen.

SCHRITT 02

Für das Linsengemüse die Linsen kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Linsen und Lorbeerblatt in 1 l kochendem Wasser 12–15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Möhren schälen, Sellerie entfädeln und beides fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Die Linsen kalt abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

SCHRITT 03

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Lauch zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Linsen zugeben, mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken. Warm halten.

SCHRITT 04

Für das frittierte Sauerkraut das Sauerkraut in einem Sieb kräftig ausdrücken. Öl in einem schmalen hohen Topf erhitzen und das Sauerkraut darin knusprig frittieren. **Bitte nur kleine Mengen abbacken, da Verbrennungsgefahr besteht.** Öl kann überkochen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.

SCHRITT 05

Zitronen-Butter-Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die kalten Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Zitronenschale zugeben. Die Sauce nicht mehr kochen lassen.

SCHRITT 06

Für den Fisch die Schellfischfilets evtl. entgräten, trocken tupfen und in ca. 10 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin portionsweise auf der Hautseite 3–4 Minuten braten. Butter zugeben, wenden und in 1 Minute zu Ende garen.

SCHRITT 07

Die Fischfilets mit dem Linsengemüse, Zwiebeln, Sauerkraut und Zitronen-Beurre-blanc anrichten und sofort servieren.