

# Rotbarsch-, Lachs- und Forellen-Filet mit Sauerkraut

## Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 60 g	2 Lachsfilets, à 60 g	2 Forellenfilets, à 60 g
2 Riesen-Garnelen, mit Kopf	2 Miesmuscheln	4 vorw. festk. Kartoffeln
200 g Sauerkraut, fertig	1 Meerrettichknolle	1 Zitrone
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Butterschmalz
200 g Schlagsahne	8 EL trockener Weißwein	4 EL Walnussöl
1 TL heller Soßenbinder	5 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 TL Kümmel
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Scheiben schneiden und darin gar kochen. Das Sauerkraut in einen separaten Topf mit etwas Wasser geben. Zwei Esslöffel Walnussöl, den Kümmel, die Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter hinzugeben. Zwei Schalotten abziehen, klein hacken und ebenfalls dazugeben. Das Sauerkraut garen lassen. Die Knoblauchzehe und die restliche Schalotte abziehen und klein hacken. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und ebenfalls klein hacken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Knoblauchzehe und die Schalotten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und zwei Minuten bei starker Hitze einköcheln lassen. Anschließend die Sahne und die Kräuter hinzufügen und aufkochen. Anschließend den Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen lassen. Das Ganze mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die sechs Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Riesen-Garnelen am Rücken entlang aufschneiden, von der Schale und vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem restlichen Walnussöl und etwas Butterschmalz erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne geben. Die Garnelen ebenfalls hinzugeben und alles etwas drei Minuten anbraten. Die Miesmuscheln gründlich waschen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Miesmuscheln in der Fischpfanne wenden. Anschließend zugedeckt im Backofen warm stellen. Den Meerrettich schälen und reiben. Das Rotbarsch-, Lachs- und Forellenfilet mit dem Sauerkraut und den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas Meerrettich bestreuen und servieren.

Evi Lisa Larsen am 29. Mai 2012