

# Fisch-Pflanzerl, Lauch-Champignon-Gemüse, Senf-Soße

## Für zwei Personen

1 Lachsfilet à 125 g	1 Zanderfilet à 125 g	100 g kleine Champignons
1 Stange Lauch	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Ei	2 EL Butter
1 Scheibe Weißbrot	2 EL Paniermehl	100 ml Milch
200 ml Gemüsefond	125 ml Sahne	1 EL scharfer Senf
1 EL Dijon-Senf	1 EL süßer Senf	3 Zweige glatte Petersilie
1 Knolle Ingwer	1 Muskatnuss	1 Prise Gewürzmischung
1 TL Currypulver	4 EL Olivenöl	Chiliflocken
Chilisalز, Salz		

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, von den Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden. Die grünen Blätter der Frühlingszwiebeln waschen, ebenfalls in feine Würfel schneiden und mit den Fischfilets vermengen. Das Weißbrot würfeln und in der Milch einweichen lassen. Eine Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte klein hacken. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden und einen Teelöffel Ingwer zusammen mit dem Knoblauch, einem halben Teelöffel Currypulver und 25 Millilitern Gemüsefond in der Pfanne erhitzen und anschließend zu den Fischwürfeln geben. Das eingeweichte Weißbrot, das Ei und den scharfen Senf ebenfalls zu der Masse geben, gut vermengen und mit den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Anschließend mit feuchten Händen kleine Fischpflanzerl formen, in Semmelbrösel wenden und mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Für die Senfsauce einen Topf mit 100 Milliliter Gemüsefond mit 100 Milliliter Sahne, dem Dijonsenf und einem Teelöffel Butter aufkochen und etwas reduzieren lassen. Etwas Zitronenschale abreiben und die Sauce mit Chilisalز und der Zitronenschale abschmecken. 75 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Den Lauch ebenfalls putzen und die dunkelgrünen Außenblätter entfernen. Die Stangen längs halbieren, waschen, in zentimeterbreite Streifen schneiden und anschließend in dem Fond für fünf Minuten glasig dünsten. 25 Milliliter Sahne dazu geben und einkochen lassen. Die Muskatnuss reiben und den Lauch mit Salz, einer Prise Chiliflocken und Muskatnuss würzen. Drei Zweige der Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, klein hacken und zum Lauch geben. Etwas Zitronenschale abreiben und ebenfalls zum Lauch geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Pilze zum Lauch geben, kurz mit dünsten und mit dem Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben das Gemüse mit einer Prise Currypulver würzen. Abschließend einen Esslöffel Butter unterrühren und das Gemüse damit binden. Die Fischpflanzerl mit dem Lauch-Champignon-Gemüse auf Tellern anrichten, mit der Senfsauce garnieren und mit einigen Blättern von der Petersilie bestreuen.

Hiltrud Schlüter am 04. Juni 2014