

# Schellfisch mit Senf-Soße, Fenchel-Salat, Salzkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Schellfisch:**

2 Schellfischfilets à 180 g      Butter

**Für die Salzkartoffeln:**

400 g Drillinge      300 g feines Salz

**Für die Senfsauce:**

100 g Dijon-Senf      100 g Magerjoghurt      100 g Butter

Salz      Pfeffer

**Für den Salat:**

2 Knollen Fenchel      3 Orangen       $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln

3 EL Olivenöl      Salz      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

4 Zweige Dill      200 ml neutrales Pflanzenöl

**Für den Schellfisch:**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schellfisch in eine gebutterte Form legen, mit Salz, Pfeffer würzen und der Folie abdecken und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

**Für die Salzkartoffeln:**

Die Kartoffeln putzen und in reichlich Wasser mit dem Salz 20 Minuten gar kochen. Die Salzkartoffeln abgießen und in einem anderen Topf geben und trocknen lassen.

**Für die Senfsauce:**

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Senf und Magerjoghurt in einen kleinen Topf geben und verrühren, danach die zerlassene Butter unterrühren. Sauce langsam erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

Die Fenchelknollen waschen, vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Von 2 Orangen den Saft auspressen, von der anderen Orange 4 Filets herausschneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden.

Den Fenchel kneten bis er leicht weich ist, dann mit Öl, Orangensaft und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Dill abrausen, trockenwedeln, die Spitzen zupfen und fein hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Dill darin 30 Sekunden frittieren.

Den Schellfisch mit Sauce, Salzkartoffeln und Salat auf ovalen Tellern anrichten und servieren.

Ani del Longo am 23. April 2018