

Fischfilet, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Queller, Speck

Für zwei Personen

Für die den Fischteller:

200 g Schollenfilet ohne Haut	200 g Rotbarschfilet ohne Haut	200 g Lachsfilet ohne Haut
1 Zitrone, Saft	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 mittelgroße Schalotte	25 g Butter	150 ml Milch, 3,5 %
300 ml Fischfond	2 TL Dijonsenf	1 TL körniger Senf
1 Msp. Kurkumapulver	25 g Mehl	Kartoffelstärke
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgr. festk. Kartoffeln	30 g Speck	1 kleine Schalotte
Pflanzenöl	Salz	

Für den Queller:

100 g Queller	50 g magerer Speck	1 EL Butter
Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht	2 Zw. glatte Petersilie	
-------------------	-------------------------	--

Für die den Fischteller:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und anschließend mit Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel darin anschwitzen und anschließend mit Mehl bestäuben. Mit Fischfond und Milch auffüllen und kräftig verrühren bis sich das Mehl aufgelöst und die Sauce eine Bindung angenommen hat.

Senf einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Kartoffelstärke ggf. abbinden.

Für die Bratkartoffeln:

Rohe Kartoffeln mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben nebeneinander in das Öl legen, dann salzen und pfeffern. Anschließend die Kartoffelscheiben anbraten, wenden, nochmals anbraten und mit Wasser bedecken. Wenn das Wasser um die Hälfte reduziert ist, Kartoffeln wenden und das restliche Wasser verdampfen lassen.

Speck fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eine zweite Pfanne erhitzen und den Speck darin zusammen mit der Schalotte knusprig anbraten. Anschließend zu den Bratkartoffeln geben und vermengen, ggf. nachsalzen und pfeffern.

Für den Queller:

Queller waschen und abtropfen. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Queller hinzugeben mit Zucker und Salz abspecken.

Speckwürfel hinzugeben und kurz braten.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Zitrone in handliche Spalten schneiden.

Stephan Boedler am 11. März 2024