

Seelachs in Senf-Soße mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Lauch:

250 g Lauch 1 EL Butterschmalz 80 ml Gemüsebrühe

20 g Sahne Salz 1 Prise Muskat

Fisch in Senfsoße:

4 Seelachsfilets à 180 g 1 Schalotte 1/2 Bund Blattpetersilie

Salz, Pfeffer 1 EL Butter 150 ml Weißwein

100 ml Fischfond 1 TL Mehlbutterm 2 EL scharfer Senf

50 g Crème-fraîche

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets entgräten. Schalotte schälen und fein schneiden. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für den Lauch in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Fischfilets darauf legen, jeweils 2 EL Weißwein und Fischfond dazugeben. So die Fischfilets auf jeder Seite 1 Minute dämpfen, dann die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Restlichen Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen. Mehlbutterm unterrühren und einmal aufkochen. Den Fond aus der Fischpfanne dazugeben. Senf und Crème fraîche untermischen, aufkochen und abschmecken. Die Soße mit dem Pürierstab luftig mixen, Petersilie untermischen. Den Fisch anrichten und die Senfsoße angießen. Mit dem Lauchgemüse servieren.

Vincent Klink am 14. Januar 2016