

Schellfisch-Filet unter Petersilien-Estragon-Salsa

Für 4 Personen

Schellfischfilet:

4 Schlangengurken	4 Schalotten	100 ml Grauburgunder
4 cl Wermut	60 ml Gemüsebrühe, kräftig	3 EL Senf, grob
3 EL Crème-fraîche	8 Schellfischfilets, a 100 g	ohne Haut und Gräten
Pfeffer, grob	Salz	Öl

Petersilien-Estragonsalsa:

1 Bund Estragon	1 Bund Blattpetersilie	60 ml Cidre
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Schellfischfilet:

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schlangengurken schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden. Die Schalottenwürfel in etwas Öl andünsten, die Gurken dazugeben und mit Grauburgunder, Wermut und Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und Senf sowie Crème-fraîche dazugeben verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gurken setzen. Den Deckel sofort schließen und die Temperatur auf Minimum stellen. Nach circa sechs bis acht Minuten ist der Fisch perfekt.

Petersilien-Estragonsalsa:

Estragon, Petersilie, Cidre und Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa über den fertigen Fisch geben. Sofort servieren.

Sarah Wiener am 04. Juni 2010