

Pochierter Schellfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

Für vier Personen

Schellfisch:

600 g Schellfischfilet	200 ml Weißwein	Butter
Pfeffer	Salz	

Senfsoße:

3 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter	1 EL Mehl
300 ml Milch	400 g Sahne	10 TL Wasabipulver
2 EL Senf, körnig	0,5 Zitrone	Pfeffer, Salz

Bratkartoffeln:

3 Frühlingszwiebeln	400 g Pellkartoffeln	100 g Speck, durchwachsen
1 EL Butterschmalz	1 Bund Koriandergrün	Salz

Spinat:

200 g Blattspinat, jung	1 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
-------------------------	--------------------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schellfisch:

Den Fisch mit Pfeffer und Salz würzen. Auf ein gebuttertes Backblech legen, den Weißwein dazu geben und circa 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Senfsoße:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Die Frühlingszwiebeln darin zwei Minuten andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Alles aufkochen und unter Rühren zehn Minuten köcheln. Mit Wasabipulver, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren.

Bratkartoffeln:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten, etwas salzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, drei Minuten mitbraten. Den Speck wieder dazugeben, umrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bratkartoffeln aus der Pfanne nehmen, mit dem Koriander vermengen und warm halten.

Spinat:

Den Spinat waschen und trocken schleudern. In der Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Den Spinat dazu geben und unter Rühren zerfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Spinat und die Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Den Schellfisch auf den Spinat legen, mit der Soße begießen und sofort servieren.

Steffen Henssler am 23. November 2012