

Steinbutt mit Pommery-Senf-Soße

Für 4 Portionen):

Fisch:

4 (à 300-400 g) Stücke Steinbutt	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
1 Stange Staudensellerie	2 Nelken	2 Lorbeerblätter
1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 l Wasser	40 g Salz

Pommery-Senfsoße:

$\frac{3}{4}$ l Fischfond	1-2 EL Crème fraîche	0,2 l Sahne
120 g Pommery-Senf	2 EL scharfer Dijon-Senf	1 EL Speisestärke
Zitronensaft	Salz, Pfeffer, Zucker	kalte Butter

Fischfond (1 Liter):

1 kg Edelfisch-Gräten	$\frac{3}{4}$ l trockener Weißwein	$\frac{3}{4}$ l Wasser
60 g Butterschmalz	80 g Fenchel	80 g Sellerie
1 kleine Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	1 kleines Lorbeerblatt
2 Nelken	1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 Zehen Knoblauch
5 angedrückte Wacholderbeeren	2 cl Noilly Prat	Meersalz
Beilagen	8 Kartoffeln	1 Möhre
1 Stange Lauch	1 Stück Sellerie	Butter
Fischfond	Salz	

Fisch:

Schalotten schälen und in Scheiben schneiden, Fenchel säubern und teilen. Staudensellerie in Stücke schneiden.

2 l Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten mit Salz und Pfeffer in den Topf geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht simmert.

Die Steinbutt-Stücke säubern, dann in den Sud legen und 15-20 Minuten sieden lassen. Für eine Garprobe mit einer Fleischgabel zwischen Fleisch und Gräte stechen. Lässt sich die Gabel leicht wieder herausziehen, kann der Fisch serviert werden.

Pommery-Senfsoße:

Die Basis für die Soße ist ein guter Fischfond. Den Fischfond in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Die Hitze auf kleine Flamme stellen. Sahne und Crème fraîche hinzufügen und alles gut verrühren. Die beiden Senfsorten hinzufügen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in kleinen Portionen in die Soße rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag, kann die Soße auch mit eiskalten Butterstücken binden. Dafür die Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen in die Soße rühren.

Zum Schluss noch etwas geschlagene Sahne unterheben, damit die Soße cremiger wird.

Fischfond (1 Liter):

Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Fischgräten mehrmals waschen und zerkleinern. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Gräten und Gemüse anschwitzen. Knoblauch, Gewürze und eine gute Prise Meersalz hinzufügen. Weißwein, Wasser und Noilly Prat angießen. Alles erhitzen und 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen.

Ein feines Sieb mit einem dünnen Leinentuch auslegen. Den Fischfond durch das Tuch passieren. Den Fond nochmals um zwei Drittel einkochen lassen.

Jetzt hat man etwa 1 Liter würzigen Fischfond, der die perfekte Basis für aromatische Soßen und Suppen ist. Beilagen Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Gemüse putzen und in feine,

längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestreifen darin farblos anschwitzen. Etwas Fischfond hinzufügen und die Gemüse kurz schmoren. Sie sollen knackig bleiben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Den Steinbutt auf Teller geben und mit etwas Gemüse belegen. Die Soße um den Fisch gießen. Dazu die Salzkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 04. August 2019