

Schellfisch mit Linsengemüse und Zitronen-Beurre-Blanc

Spannendes Spiel mit Kontrasten: zarter Fisch, frittiertes Sauerkraut, Beluga-Linsen und eine Zitronen-Beurre-blanc.

Zutaten für 4 Portionen

Zitronen-Beurre-Blanc

2 Schalotten
160 g eiskalte Butter, (in ca. 1 cm große Würfel geschnitten)
150 ml Weißwein
80 ml Fischfond
2 El Wermut, (z. B. Noilly Prat)
1 El Weißweinessig
Salz weißer Pfeffer Zucker
2 El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale Linsengemüse
150 g Beluga-Linsen, (ersatzweise Puy-Linsen)
1 Lorbeerblatt
80 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel, (50 g)
80 g Lauch Salz
30 g Butter
2 El Apfelessig
150 g Geflügelfond
Pfeffer Zucker Zwiebeln
200 g Zwiebeln
1 El Butter
Zucker Salz

Frittiertes Sauerkraut

150 g feines frisches Sauerkraut
Öl zum Frittieren Fisch
500 g Schellfischfilet, (mit Haut, ohne Gräten)
Salz Pfeffer Mehl
2 El Sonnenblumenöl
1 El Butter
Außerdem Küchenpapier

Zubereitung

1. Für die Beurre blanc die Schalotten fein würfeln und in 10 g Butter glasig andünsten. Mit Wein, Fond, Wermut und Essig ablöschen und bei starker Hitze auf ca. 70 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen.
2. Für das Linsengemüse die Linsen kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Linsen und Lorbeerblatt in 1 l kochendem Wasser 12–15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Möhren schälen, Sellerie entfädeln und beides fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Die Linsen kalt abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.
3. 1 El Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Lauch zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Linsen zugeben und mit Apfelessig ablöschen, mit heißem Fond auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Warm halten.
4. Für die Zwiebeln die Zwiebeln in Spalten schneiden und bei milder Hitze in der Butter 10–12 Minuten glasig dünsten. Mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Warm halten.
5. Für das frittierte Sauerkraut das Sauerkraut in einem Sieb kräftig ausdrücken. Öl in einem schmalen hohen Topf erhitzen und das Sauerkraut darin knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.
6. Beurre blanc aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die kalten Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Zitronenschale zugeben. Die Sauce nicht mehr kochen lassen.
7. Für den Fisch die Schellfischfilets evtl. entgräten, waschen, trocken tupfen und in ca. 10 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin portionsweise auf der Hautseite 3–4 Minuten braten. Butter zugeben, wenden und in 1 Minute zu Ende garen.
8. Die Fischfilets mit dem Linsengemüse, Zwiebeln, Sauerkraut und Zitronen-Beurre-blanc anrichten und sofort servieren. Dazu passt Portulak oder Feldsalat.

Zeit 50 min plus Garzeit 45 Minuten

Nährwerte pro Portion

830 kcal
35 g Eiweiß
60 g Fett
29 g KH

Kategorien Anspruchsvoll