



Schellfisch mit Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Schellfischfilet, (mit Haut, geschuppt, ohne Gräten)

Salz, Pfeffer, Mehl

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Butter

Außerdem Küchenpapier

Für das frittierte Sauerkraut:

150 g feines frisches Sauerkraut

Öl zum Frittieren

Für die Zitronen-Butter-Sauce:

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)

Salz, weißer Pfeffer, Zucker

2 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Für das Linsengemüse:

150 g Beluga-Linsen, (ersatzweise Puy-Linsen)

1 Lorbeerblatt

80 g Möhren

2 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel (50 g)

80 g Lauch

30 g Butter

150 ml Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

Zucker

Zubereitung

1. Für die Zitronen-Butter-Sauce die Schalotten fein würfeln und in 10 g Butter glasig andünsten. Mit Wein, Fond und Wermut 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, mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken. Warm halten.
4. Für das frittierte Sauerkraut das Sauerkraut in einem Sieb kräftig ausdrücken. Öl in einem schmalen hohen Topf erhitzen und das Sauerkraut darin knusprig frittieren. **BITTE NUR KLEINE MENGEN ABBACKEN, DA VERBRENNUNGSGEFAHR BESTEHT.** Öl kann überkochen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.
5. Zitronen-Butter-Sauce 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.
6. Für den Fisch die Schellfischfilets evtl. entgräten, 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.
7. Die Fischfilets mit dem Linsengemüse, Zwiebeln, Sauerkraut und Zitronen-Beurre-blanc anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!