

Dorschfilet

auf der Haut kross gebraten, mit grober Senfsauce
auf Spitzkohl und Kartoffelstampf

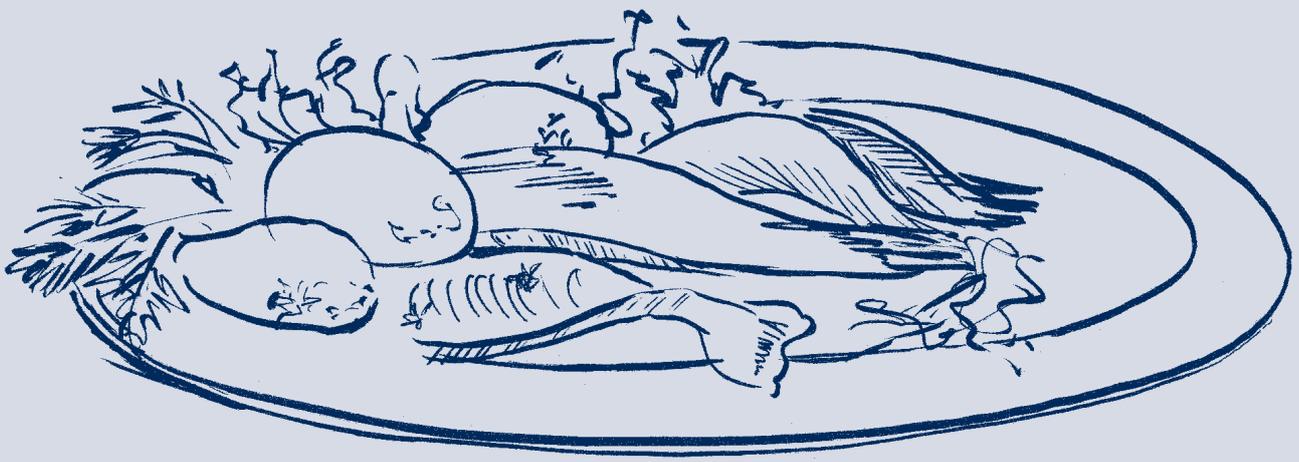
FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 40 g Butter
- 15 g Mehl
- 400 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 2 El körniger Dijon Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Schalotte pellen und sehr fein würfeln. 40 g Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und etwas andünsten. Fond und Sahne zugeben und 15 Minuten bei milder Hitze unter Rühren kochen. Den Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 250 ml Milch
- 60 g Butter
- Pfeffer
- Muskat gerieben

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Milch und Butter erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln durch die Presse drücken und die Milchbuttermischung locker unterrühren.



Dorschfilet

auf der Haut kross gebraten, mit grober Senfsauce
auf Spitzkohl und Kartoffelstampf

- 1 Spitzkohl, (750 g)
- 30 g Butter
- 1 Schalotte gewürfelt
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl Zucker, Salz, Pfeffer,
- 2 El Öl
- 2 El Zitronensaft

Restliche Butter in einem breiten Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Mit Fenchel-Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Spitzkohlrauten 2–3 cm Kantenlänge untermischen, 2 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. 2 El Wasser zugeben und den Kohl zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft würzen.

- 700 g Dorschfilet mit Haut
- 100 g Butter
- 4 El Rapsöl
- 1 El Zitronensaft, Worcestersauce
- Mehl, Weizenkleie
- Salz, Pfeffer

Dorschfilet putzen, gräten entfernen. Mit Zitronensaft und Worcestersauce kurz marinieren, jetzt würzen und in einer Mischung von Mehl und Weizenkleie auf der Haut leicht eindrücken.

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen und Öl zugeben. Dorschstücke darin von Hautseite etwa 3 Minuten knusprig braun anbraten. Butter zufügen, Temperatur reduzieren und den Fisch in 4 Minuten im 80 C° heißen Ofen gar ziehen lassen.