



Rezept der Woche

19. Februar 2008

Pochiertes Kabeljaufilet mit Senfsoße

Zutaten für 4 Personen:

800 gr Kabeljaufilet
0,3 L trockener Weißwein
0,2 L Sahne
0,75 L Wasser (Fischfond)
1 TL Senfkörner
2 EL mittelscharfer Senf
1 EL scharfer Senf (Düsseldorfer Löwensenf)
1 EL grober Senf
1 Zitrone (Saft)
50 gr Butter
1 Zwiebel
2 EL Zwiebelwürfel
2 EL gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch, Estragon)
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
5 Pfefferkörner
Worcestershire Soße
Salz
Pfeffer
Zucker
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Für den Fischfond 0,1 L Wein, 0,5 L Wasser, 1 Zwiebel (in Ringe geschnitten), Lorbeerblatt, Pfefferkörner und die Gewürznelke in einen Topf geben, salzen und 30 Minuten auf kleiner Hitze ziehen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Zwiebelwürfel mit den Senfkörnern anschwitzen. Mit dem restlichen Wein und Wasser (oder Fischfond), sowie der Sahne, aufgießen.

20 Min. köcheln lassen, dann den Senf einrühren und weitere 10 Min. ziehen lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcestershire Soße und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken. Falls nötig, mit etwas aufgelöster Stärke leicht binden. Zum Schluss einen EL Kräuter unterrühren.

Die Fischfilets in den siedenden Fond legen und 4-5 Min. gar ziehen lassen (nicht kochen). Die Filets aus dem Fond nehmen, kurz abtropfen lassen und dann auf der Senfsoße anrichten.

Mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis, sowie Salat und ein trockener Weißwein oder ein frisch gezapftes Pils.

Lecker 😊

Gaststätte Zur Schmiede • Kalkumer Str. 154 • 40468 Düsseldorf
Tel. 0211 - 98 43 923 **Fax 0211 – 41 20 93**
www.schmiede-unterrath.de **info@schmiede-unterrath.de**