



## Fisch Rezepte

---

### Kabeljau mit Senf- Meerrettichsauce und Lauchgemüse

(Zutaten für 2 Personen)

**für das Hauptgericht:**

450-500 g Kabeljaufilet  
Salz, Zitronensaft, Olivenöl, 1 EL Butter

**für die Senf-Meerrettichsauce:**

1 ,5 TL Senfkörner, 1 TL Pfefferkörner  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 Messerspitze Meerrettich  
100 ml Wasser, 3 EL trockener Weißwein  
20 g Fischpaste (Fischfond), 100 ml Sahne  
1 Stängel Dill, 1 Frühlingszwiebel  
Olivenöl, 1 EL Butter, etwas Zitronensaft  
etwas Mehl (zum Bestäuben)

**für das Lauchgemüse:**

2 Stangen Lauch, 1 mittelgroße Zwiebel  
1 EL Butter, 125 ml Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

1. **die Senf-Meerrettich-Sauce zubereiten:**
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen.
3. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, hinzugeben und andünsten.
4. 1 EL Butter hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
5. Das Ganze mit etwas Mehl bestäuben.
6. Nun das Wasser, die Fischpaste und die Sahne hinzugeben und unterrühren.
7. Den Weißwein hinzufügen.
8. Jetzt den Senf und den Meerrettich unterrühren.
9. Etwa 50% der Senf- und Pfefferkörner im Mörser zerstampfen und der Sauce hinzufügen.
10. Das Ganze köcheln und etwas eindicken lassen.
11. Nun die restlichen Senf- und Pfefferkörner unterrühren und 1 Spritzer Zitronensaft hinzugeben.
12. Zum Schluss den vorher zerhackten Dill hinzugeben.
13. Optional die Sauce mit etwas Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.
14. Die Sauce im Backofen warm stellen.



**15. das Lauchgemüse zubereiten:**

16. Den Lauch putzen, waschen und danach in Ringe schneiden.
17. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
18. Die Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.
19. Nun die Zwiebelringe hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anbräunen lassen.
20. Jetzt den Lauch hinzugeben.
21. Das Ganze mit der Sahne aufgießen.
22. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
23. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen (öfters mal umrühren).
24. Das Lauchgemüse warm stellen.

**25. die Kabeljaufilets zubereiten:**

26. Die Kabeljaufilets unter fließendem Wasser waschen und danach trockentupfen.
27. Die Filets mit Salz würzen und mit frischem Zitronensaft beträufeln.
28. Olivenöl in die Pfanne geben und die Kabeljaufilets auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.
29. Jetzt die Butter hinzugeben und das Ganze unter ständigem Schwenken der Pfanne noch einmal ca. 2-3 Minuten (je nach Dicke der Filets) braten.
30. Die Kabeljaufilets mit dem Lauchgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Filets mit der Sauce übergießen.
31. Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln.

**Hinweis:**

*Kabeljau* und *Dorsch* bezeichnen den gleichen Fisch: bei Dorschen handelt es sich um junge Fische, die hauptsächlich in der Ostsee leben. Ältere und geschlechtsreife Fische, die nicht in der Ostsee vorkommen, nennt man Kabeljau.