



Fisch Rezepte

Kabeljau pochiert mit Senfsauce

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

800 g frische Kabeljaufilets
1 EL Butter, Salz, Knoblauchpfeffer

für den Fischsud:

250 ml Fischfond, 100 ml trockenen Riesling
1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1 Stängel Petersilie, 1 Stängel Thymian, 1 Limette
1 Knoblauchzehe

für die Senfsauce:

2 EL Butter, 1 EL scharfer Tafelsenf, 2 EL Sahne, einige Stängel Schnittlauch
1 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

1. den Sud zubereiten:

2. Zunächst die Limette in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe grob würfeln. Nun den Fischfond, den Riesling und die restlichen Zutaten für den Sud in einen Topf geben. Bitte achten sie darauf, dass der Topf groß genug ist, später auch die Kabeljaufilets aufzunehmen.
3. Das Ganze kurz aufkochen und danach die Hitze reduzieren und den Sud ca. 15 Minuten ziehen lassen.

4. den Fisch zubereiten:

5. Die Kabeljaufilets unter fließendem Wasser reinigen und mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen.
6. Nun den Ofen auf ca. 70-80 °C aufheizen, den Topf mit dem Sud in den Ofen stellen und ebenfalls auf diese Temperatur erhitzen.
7. Nun die Kabeljaufilets in den Sud einlegen und einige Minuten (ca. 5 Minuten, abhängig von der Größe der Filets) ziehen lassen.
8. Jetzt einen Teller im etwas anwärmen und mit Butter bestreichen.
9. Die Kabeljaufilets mit einer Schöpfkelle dem Sud entnehmen und vollständig abtropfen lassen.
10. Die Filets nun auf den ausgebutterten Teller legen und im Backofen warmhalten. Die Filets dabei am besten mit Alufolie bedecken, damit sie nicht austrocknen.

11. die Senfsauce zubereiten:

12. Den Sud nun durch ein Tuch oder Sieb passieren und danach bei starker Hitze auf ca. 50% reduzieren (einkochen).
13. Während der Sud einkocht, in einem Topf die Butter schmelzen, den Senf, die Sahne und ca. 100-125 ml des reduzierten Suds hinzugeben.



<https://www.fischlexikon.eu>

14. Das Ganze nur kurz aufkochen und danach den Topf vom Herd nehmen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Eigelb hinzufügen und alles mit einem Stabmixer gut verquirlen.
15. Nun die Kabeljaufilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Senfsauce übergießen und mit dem vorher gehackten Schnittlauch bestreuen.
16. 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.