

Rezept

Gedünsteter Dorsch mit Senfsahne

Ein Rezept von Gedünsteter Dorsch mit Senfsahne, am 20.03.2023

Zutaten

| | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Bund Suppengrün | 2 Zwiebeln |
| 4 Gewürznelken | 250 ml trockener Weißwein |
| 2 Lorbeerblätter | 4 Wacholderbeeren |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 1 TL Salz |
| 4 Dorschkoteletts (à 300 g) | 200 ml trockener Weißwein |
| 400 ml Fischfond | 200 g Schmand |
| 1-2 TL Dijon-Senf | 1-2 TL körniger Senf |
| 1/2 - 1 TL Akazienhonig | Salz |
| weißer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Suppengrün waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln schälen, mit den Nelken spicken. Zusammen mit Wein, 250 ml Wasser und den Gewürzen im Wok aufkochen. Etwa 30 Min. köcheln lassen.
2. Die Dorschkoteletts kalt abspülen, eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den Fisch auf das Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben.
3. Inzwischen für die Senfsahne den Wein aufkochen, auf ein Drittel reduzieren. Fischfond zugießen, aufkochen und wieder auf ein Drittel reduzieren (insgesamt etwa 150 ml). Den Schmand einrühren und erhitzen, Senf und Honig einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Dorsch anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln.