

## Rezept

# Gekochter Schellfisch mit Senfsauce

Ein Rezept von Gekochter Schellfisch mit Senfsauce, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Schellfisch aus dem Mittelteil, küchenfertig	<b>1</b> mittelgroße Zwiebel
<b>1 Bund</b> Suppengrün	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>125 ml</b> trockener Weißwein	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner	je 4 Wacholderbeeren und Pimentkörner
Salz	<b>100 g</b> Sahne
1/2 TL Speisestärke	<b>1</b> Eigelb
<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf	Worcestersauce
Salz	1/2 Bund Schnittlauch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale dünn abschneiden.
2. Gemüse und Zitronenschale mit Weißwein und Gewürzen mit 1 TL Salz in einen Topf geben. 750 ml Wasser zugießen und zugedeckt 20 Min. sanft kochen lassen.
3. Den Sud durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Gemüse und Gewürze warm halten. Den Sud erneut bis zum Siedepunkt erhitzen und den Fisch hineinlegen. Bei sanfter Hitze in 15-25 Min., je nach Dicke, gar ziehen lassen.
4. Den Fisch aus dem Sud heben, auf eine vorgewärmte Platte legen. Das Gemüse darum herumlegen, alles warm halten.
5. Für die Sauce 250 ml Sud in einem kleinen Topf erhitzen. Die Sahne mit Speisestärke, Eigelb und Senf verquirlen und unterrühren. Die Sauce unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis sie dicklich wird. Mit Worcestersauce und Salz abschmecken.
6. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über die Sauce streuen und diese zu Fisch und Gemüse servieren.