

## Rezept

# Pochierte Schollenfilets

Ein Rezept von Pochierte Schollenfilets, am 09.05.2024

## Zutaten

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>2</b> küchenfertige Schollen (je ca. 600 g, nach Belieben vom Fischhändler schon filetieren lassen, Gräten auch mitnehmen) | <b>3</b> Schalotten             |
|   | ¼ Stange Lauch                  |
| <b>5</b> Champignons  | <b>1 Stange</b> Staudensellerie |
| <b>3 EL</b> weiche Butter   | <b>1</b> Tomate                 |
| <b>1</b> Zweig Thymian  | ⅓ l Weißwein                    |
| <b>1</b> Lorbeerblatt   | <b>3</b> Stängel Dill           |
| Salz  | Pfeffer                         |
| <b>100 ml</b> trockener Vermouth (z. B. Noilly Prat)  | <b>400 g</b> Sahne              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Schollen waschen, trocken tupfen und mit dem Kopf nach links und der Schwanzflosse nach rechts auf das Arbeitsbrett legen (für Rechtshänder). Die vom Kopf zum Schwanz hin verlaufenden Linie zwischen den beiden Filets ertasten. Mit einem scharfen Filetmesser entlang dieser Linie das Fischfleisch bis auf die Gräten einschneiden. Ein wenig oberhalb der Mittelgräte das Filet lösen, das untere Filet ebenfalls ein wenig lösen.

---

3. Das Messer sehr flach und fast parallel zum Fisch halten, die Schneide leicht nach unten kippen und mit mehreren langsamen, flachen Schnitten vom Kopf zum Schwanz hin immer möglichst dicht an den Gräten zuerst das obere, dann das untere Filet lösen. Dann nahe an den Gräten um den Kopf herumschneiden, die Filets abheben. Den Fisch umdrehen und die anderen beiden Fischfilets auf die gleiche Weise auslösen.

---

4. Fischfilets parallel zur Tischkante legen, mit der Schwanzseite nach links. Mit der linken Hand das linke Ende fixieren, mit einem großen Messer vom Schwanzende zum Kopf hin schneiden, um das Filet von der Haut zu lösen. Dabei das Messer ganz leicht gegen die Haut kippen, um nicht aus Versehen ins Filet zu schneiden. Filets kalt stellen.

---

5. Die Kiemen mit einer Geflügelschere aus den Fischköpfen schneiden. Mit den Gräten 3 Std. in reichlich kaltes Wasser legen, dabei ab und zu das Wasser wechseln, dann abgießen. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Den Lauch längs halbieren, Sellerie putzen, beides waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Die Tomate waschen und vierteln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Tomatenviertel quer halbieren.

6. In einem Suppentopf 1 EL Butter zerlassen. Darin das vorbereitete Gemüse (bis auf die Tomate) bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Tomate und Gräten dazugeben, 2 Min. dünsten. Mit dem Wein ablöschen und mit ½ l Wasser aufgießen, aufkochen lassen, dabei ab und zu abschäumen. Thymian und Dill abrausen, mit Lorbeerblatt, 1 TL Pfeffer und wenig Salz in den Topf geben. Die Brühe bei geringer Hitze 25 Min. mehr ziehen als kochen lassen.

---

7. Die Fischbrühe durch ein feines Sieb gießen und in einem zweiten Topf auffangen. Bei starker Hitze in ca. 12 Min. fast vollständig einkochen lassen. Dann die Sahne aufgießen und die Sauce in ca. 5 Min. um ein gutes Drittel einkochen lassen, bis sie cremig wird.

---

8. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Eine große ofenfeste Pfanne mit 1 EL Butter ausstreichen. Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen, Vermouth angießen. Die restliche Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Pfanne mit dem Deckel oder einem Stück Alufolie abdecken. Die Flüssigkeit auf der Herdplatte aufkochen, die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Fischfilets in ca. 8 Min. gar ziehen lassen.

---

9. Pfanne aus dem Ofen nehmen und so viel Garflüssigkeit wie möglich in die Sauce gießen, dabei die Fischfilets mit dem Pfannenwender vorsichtig festhalten. Die Sauce bei starker Hitze noch kurz einkochen lassen, bis sie wieder cremig ist. Die Schollenfilets vorsichtig auf Teller heben, denn sie zerbrechen leicht. Mit der Weißweinsauce servieren. Sehr gut passen dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree und gedünstetes Gemüse, z. B. Spinat.