

Rezept

Schellfisch mit Steinpilz-Senf-Sauce

Ein Rezept von Schellfisch mit Steinpilz-Senf-Sauce, am 01.10.2023

Zutaten

700 g kleine, festkochende Kartoffeln	20 g getrocknete Steinpilze
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 EL Butter
200 g Sahne	1 TL körniger Senf
Salz	Pfeffer
4 Schellfischkoteletts (à ca. 200 g)	3 Stängel Kerbel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 15 g F, 31 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln dämpfen oder in einem Topf in wenig Wasser gar kochen. Inzwischen die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit 100 ml heißem Wasser übergießen und ein paar Minuten stehen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Die weichen Steinpilze aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und grob hacken. Das Einweichwasser beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf 1 TL Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und mit der Sahne ablöschen. Die Steinpilze und ein bisschen Einweichwasser unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen. Den Senf unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft sowie nach Geschmack noch etwas Einweichwasser abschmecken. Die Sauce soll leicht sämig sein, weder zu dick noch zu flüssig.
3. Den restlichen Zitronensaft über die Fischkoteletts träufeln und kurz einziehen lassen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und mitsamt den Stielen fein hacken.
4. In einer Pfanne die restliche Butter (1½ EL) erhitzen und die Schellfischkoteletts hineingeben. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anbraten, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls ca. 5 Min. braten. Zum Schluss salzen und pfeffern. Mit den Kartoffeln und der Steinpilz-Senf-Sauce servieren und mit dem Kerbel bestreuen.