

Rezept des Monats September 2009

Pochierte Schollenfilets mit Wein-Muschel-Sauce

für 4 Personen:

7-800 gr. große Schollenfilets, 750 gr. Miesmuscheln

1 Suppengrün

150 ml Sekt (oder Weißwein), 150 ml Fischfond, 1 EL Weißweinessig

1 kleingehackte Schalotte, 1 TL Zucker

150 gr. eiskalte Butter in kleinen Stücken

ca. 2 TL gehackter frischer Dill

2 Lorbeerblätter, ganzer schwarzer Pfeffer, Salz

Die Muscheln ca. 20 min. in kaltem Wasser mit einem Schuss Milch wässern, abtropfen lassen. Das kleingehackte Suppengrün in etwas Butter im großen Topf anschwitzen, mit ½ l Wasser aufkochen, bei großer Hitze die Muscheln zugeben und zugedeckt kochen, bis sie sich geöffnet haben. Abgießen und die Muscheln abkühlen lassen. Anschließend das Muschelfleisch auslösen.

1 El Butter mit der Schalotte anschwitzen, Sekt, Essig und Fischfond zugeben und bei kleiner Hitze kochen, bis nur noch 3-5 El übrig sind. Den Zucker zugeben, dann die kalten Butterstückchen einrühren, bis eine gute Bindung entsteht. Dill, Salz und Pfeffer zugeben, warm stellen.

In einer großen Kasserolle 0,8 l Wasser mit dem Lorbeer und 1 El Pfefferkörnern aufkochen. Darin die Schollenfilets bei kleiner Hitze ca. 3 min. ziehen lassen, bis sie gar sind.

Kurz vor dem Servieren das Muschelfleisch zum Erhitzen in die Sauce geben. Den Fisch auf warmen Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Dazu passen Salzkartoffeln und grüner Spargel oder Mangoldgemüse.

Tipp: nach Geschmack ein paar Esslöffel vom Muschelsud mit zum Einkochen der Sauce geben.