

Rezept des Monats **August 2005**

Pochierter Seehecht in Senfsauce

1 Seehecht (ca. 1,5 kg)
1 Lorbeerblatt, 2 Zwiebeln, 2 Karotten
1 Glas trockener Weißwein
Salz, Pfeffer
150 g Butter
1 Schalotte
1 Glas trockener Weißwein
Sahne, Scharfer Senf

Der Seehecht ist lang und dünn. Nicht optimal für die Zubereitung im Topf. Nützlich sind spezielle Gartöpfe für Fisch. Die sind oval und länglich, so dass der Fisch ohne Knick hineinpasst. Wer solches Gerät nicht besitzt, muss den Fisch in Stücke schneiden.

Pochieren ist eine sinnvolle Methode, Fische im ganzen zu garen. Die Aromen werden gut bewahrt. Natürlich muss als Garflüssigkeit ein Court Bouillon verwendet werden und nicht etwa Wasser. Court Bouillon ist eine gewürzte Gemüsebrühe, der Weißwein zugefügt wurde. Dazu werden zwei Karotten und zwei Zwiebeln in einem Liter Wasser mit etwas Salz, einigen Pfefferkörnern, einem Lorbeerblatt und einem großen Glas Wein etwa 30 Minuten geköchelt. Dann durch ein Haarsieb abgießen. In dieser Flüssigkeit wird dann der Seehecht im Ganzen bei 70-80°C etwa 10 Minuten pochiert.

Für die Senfsauce wird die Schalotte möglichst fein gehackt und in Butter glasig gedünstet und mit Weißwein abgelöscht. Auf ein Drittel reduzieren, dann durch eine Haarsieb abgießen. In die verbleibende Flüssigkeit werden 150 g Butter nach und nach eingerührt, dann salzen und einen Teelöffel scharfen Senf zugeben. Zum Schluss Pfeffer aus der Mühle. Dem Seehecht wird die Haut abgezogen, dann portionieren. Dazu Salzkartoffeln und ein sehr kräftiger Riesling.