



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Frikassee vom Schellfisch mit grober Senfsauce und Blattpetersilie

ZUTATEN

½ Bund Blattpetersilie

Salz

½ Bund Frühlingskarotten, schräg in 0,5 cm Scheiben geschnitten

½ Kopf Blumenkohl in Röschen

4 Stangen Frühlingslauch, geputzt und in Ringe geschnitten

480 g Schellfischfilet in etwa 3 cm groben Würfeln

20 g Butter

20 g Mehl

200 ml Milch

60 g Schmand

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft

2 EL grober Senf

Blattpetersilie in feinen Streifen, 4 EL Olivenöl, Brotchips nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Blattpetersilie waschen, zupfen und blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und im Blitzhacker zu einem feinem grünen Püree mixen.

Die Möhren und den Blumenkohl in etwa 600 ml kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten knackig garen. Dann in Eiswasser abschrecken und den Gemüsefond auffangen.

Die Lauchringe in aufschäumender Butter anschwitzen, das Mehl kurz mit anschwitzen. 400 ml Gemüsefond und 200 ml Milch langsam unter Rühren zugießen, aufkochen und kurz leicht kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Das gekochte Gemüse und den Schmand zugeben, mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und Senf abschmecken. Den Schellfisch darauf setzen und zugedeckt bei milder Hitze 7 Minuten gar ziehen lassen. Die Würfel nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden und am Ende der Garzeit das Petersilienpüree zufügen. Nicht mehr kochen lassen. Das Frikassee mit Blattpetersilie und Brotchips bestreuen und je Portion 1 EL Olivenöl darüber laufen lassen. Mit Kartoffelstampf servieren.