

Seelachs in Senfsoße

Fisch

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten } $\frac{3}{4}$ Stunde

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Seelachs ¹	g	750	1000
Butter	g	20	30
Lauchstange nur weißer Teil	St.	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$
Schalotten gehackt	EL	2	3
Salz, Pfeffer			
Weißwein	ml	100	150
Rahm	ml	200	300
Estragon oder Basilikum, fein gehackt	EL	1	$1\frac{1}{2}$
scharfer Senf (Dijon)	TL	1	$1\frac{1}{2}$
grobkörniger Senf (Meaux)	TL	1	$1\frac{1}{2}$

VORBEREITEN:

1. Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Schalotten hacken.
3. Auflaufform buttern und Lauch sowie Schalotten auf dem Boden verteilen.
4. Fischfilet waschen, trocknen, leicht salzen und pfeffern und in die Auflaufform legen. Mit Wein übergießen.

¹ Alternativ: Dorsch, Goldbutt, Kabeljau, Schollenfilet

5. Danach mit einem gebutterten Pergamentpapier (Butterseite nach unten) abdecken.

ZUBEREITUNG:

1. 15 Minuten im Backofen dünsten. Flüssigkeit aus der Auflaufform in eine Kasserolle abgießen.
2. Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen. Rahm und die Hälfte des Estragons zugeben und sämig einkochen.
3. Beide Senfsorten beigegeben und gut verrühren (Nicht mehr kochen!), mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Soße über den Fisch geben und noch 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen belassen. Danach mit restlichem Estragon bestreuen und sofort servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Salzkartoffel, Kartoffelpüree und grünes Gemüse: Spinat, Brokkoli, Erbsen.

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	180		15+5