

# Rotbarsch mit Senfsoße

© horst-ries.de

Eigentlich müsste es heißen: „**an Sauce moutarde**“, denn die meiste Arbeit macht sie Senfsoße (s. *Soßen/Senfsoße*). Doch es lohnt sich. Du kannst die Soße ja schon am Vortag bereiten, oder hast gar noch eine eingefrorene Portion vom letzten Mal.

In einer Fischpfanne, oder in einem flachen Topf, bereite einen Sud aus: 1 Liter Wasser, knapp 1 EL Salz, 5 Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Zucker, einer halben Zwiebel, einer gespaltenen Möhre, 1 Scheibe Sellerie, 1 Stück Petersilienwurzel und einem Schuss Essig. Lasse diesen Sud leise und zugedeckt 30min sieden.

In der Zwischenzeit kochst Du 6-8 (geschälte) 4cm-Kartoffeln - möglichst Neue Kartoffeln, die schmecken am besten dazu. 25min kochen, abgießen. Gib 1 EL Butter und ein TL gehackte Petersilie in den Topf und schüttele kurz durch. Warmhalten.

Nach ½ Stunde Siedezeit, gib vorsichtig die vier oder fünf Fisch-Filets in den Sud. Statt Rotbarsch kannst auch Schellfisch oder Dorsch nehmen. Entweder tiefgefroren oder Frischfisch. Wenn Frischfisch, dann aber wirklich frisch! Und am gleichen Tag zubereiten! Wenn es an der Fischtheke „nicht ganz frisch riecht“, dann nimm lieber gleich Filets aus der Tiefkühlpackung. Bei keiner Zubereitungsart regiert der Gaumen so empfindlich, wie bei gekochtem Fisch.

Mit dem Fisch gib noch einen Stängel Dill und ein Glas Weißwein dazu. Zudecken, kurz aufsieden lassen und dann sofort die Platte ausschalten. Der Sud darf keinesfalls mehr kochen. Der Fisch muss nun gaaaaanz langsam 20 Minuten ziehen – ganz gleich, ob Tiefgefrorener oder Frischfisch. Je nach Wärmespeicherverhalten Deiner Kochplatte, ab und zu die Platte wieder anstellen. Ein Ceranfeld speichert die Hitze nicht so lange, wie eine Stahlkochplatte.

Mit einer Fischpalette o.ä. die Filets dann vorsichtig auf die angewärmten Teller bringen, die Butter-Kartöffelchen daneben drapieren und mit der heißen Senfsoße angießen.



Guten Appetit



