

## Gedünstetes Schellfischkotelette mit Senfbutter und einer bunten Auflage



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hier einmal wieder ein Fischrezept aus der Gekonntgekocht „Express - Küche“.

Gedacht, wenn wieder einmal wenig Zeit für langes, aufwendiges Kochen ist.

Schonend gegart, Naturbelassen, leicht und gut bekömmlich.

Aber nicht fade, ohne viel Geschmack, wie so oft bei gedünsteten Fischgerichten.

Mit Weißwein und Balsamico gegart und einer pikanten Senfbutter mit Zwiebeln, Frühlingslauch, Zucchini, Tomaten und frischem Dill.

### Zutaten

- 4 - 8 Schellfisch Kotelette à 220 g p. P. geschuppt, gewaschen, küchenfertig
- 100 ml trockener Weißwein

- 2 El weißer Balsamico
- 50 g körniger Senf
- 100 g Butter
- 1 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Stangen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen in 1 cm großen Würfeln
- 300 g Zucchini, geschält, in 1 cm großen Würfeln
- 3 - 4 feste Tomaten, gebrüht, abgezogen, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 El frischer, gehackter Dill
- Saft 1 Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Schellfischkotelette unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen pfeffern.

### Schritt2

Die Zwiebelwürfel in etwas Butter farblos in einem ausreichend großen, flachen Topf anschwitzen, darüber nebeneinander die Schellfisch Kotelette geben und mit dem Weißwein und Balsamico aufgießen. Deckel drauf, ca. 10 min. bei mäßiger Hitze dünsten, ev. einmal wenden; glasig - saftig halten, nicht über garen.

### Schritt3

Zeitgleich die restliche Butter in einer Stiepfanne goldbraun - nussig erhitzen, Zucchini - und Frühlingszwiebelwürfel dazu geben, anschwitzen. Den Senf zufügen, kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel und den Dill unter heben, salzen, pfeffern.

### Schritt4

Anrichtevorschlag: Die Schellfisch Kotelette auf / an einem leckeren Schnittlauch - Kartoffelstampf anrichten, darüber die Senf - Butter Sauce üppig verteilen.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Zutaten:**Balsamico, Butter, Fisch, Senf, Tomaten, Weißwein, Zitrone, Zucchini, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geduenstetes-schellfischkotelette-senfbutter/>