



Schellfisch/Dorsch mit rotem Linsengemüse, Senfsauce und Meerrettich

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Naturbelassen, wie an der Küste, frisch-stimmig, einfach köstlich

Zutaten

- 800 g taufrisches Schellfischfilet, küchenfertig
- Saft 1/2 Zitrone
- Etwas Mehl
- Etwas Olivenöl und Butter zum Braten
- Etwas frischer Thymian, Rosmarin und Knoblauchscheiben zum Mitbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Linsengemüse:
- 300 g rote oder bunte Linsen, gewaschen
- 1 l Gemüsebrühe Instant
- 1 El Olivenöl
- 1 Spritzer Weinessig
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Frühlingslauch, fein gewürfelt
- 2 El fein gewürfelte Möhre
- Für die Senf Sauce:
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- 2 El frz. Senf
- 100 ml flüssige Sahne
- 50 ml Creme fraiche
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- Frisch geriebener Meerrettich

Zubereitungsart

Schritt1

Das Linsengemüse:

Schritt2

Die Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse glasig anschwitzen und die gewaschenen Linsen dazu geben.

Schritt3

Mit der Gemüsebrühe und einem Spritzer Essig aufgießen, ca. 8-9 min. "bissfest" kochen, herzhaft abschmecken.

Schritt4

Der Schellfisch:

Schritt5

Unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen und portionieren.

Schritt6

Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.

Schritt7

In heißen Öl und Butter mit dem Thymian, Rosmarin und Knoblauchscheiben, ca. 3 min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten; zunächst heraus nehmen, warm halten.

Schritt8

Die Senf Sauce:

Schritt9

In den Bratensatz noch etwas Butter geben und die Zwiebelwürfel anschwitzen. den Senf dazu geben und mit der Sahne und Creme fraiche aufgießen. Kurz aufstoßen, reduzieren lassen, pikant abschmecken.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Den Fisch auf dem Linsengemüse anrichten, darüber frisch gehobelten / geriebenen Meerrettich geben.

Schritt12

Etwas von der Senf Sauce drum herum geben, den Rest extra reichen.

Schritt13

Dazu schmeckt "buttriger" Blattspinat, junge, geschwenkte Kartoffelchen oder auch ein frischer Blattsalat.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** linsen, Meerrettich, Schellfisch, senfsauce

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schellfischdorsch-mit-rotem-linsengemuese-senfsauce-und-meerrettich/>