

# Torsk mit gestowtem Spitzkohl-Gemüse, Kräuter-Senf-Soße

**Für 4 Personen**

**Torsk:**

480 g Dorschfilet	1 Lorbeerblatt	1 Zitrone
Petersilie	Pfeffer	Salz

**Kräutersenfsoße:**

30 g Schalotten	2 dl Sahne	15 g Schnittlauch
10 g Kerbel	10 g Dill	30 g Butter
1 dl Weißwein	1,5 dl Fischfond	20 g Honig
10 g Apfelessig	40 g Senfkörner, grob	20 g Senf, scharf
20 g Senf, normal		

**Spitzkohlgemüse:**

50 g Schalotten	600 g Spitzkohl	0,25 TL Kümmel
50 ml Rapsöl	Pfeffer	Salz

**Garnitur:**

4 Kräuterbouquets

Torsk:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Fischfilet-Stücke in vier gleiche Portionen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Den Fisch mit dem Lorbeerblatt und etwas Petersilie in den Dampfgerar geben und etwa drei Minuten dämpfen, warm stellen.

Kräutersenfsoße:

Die Schalotten pellen und würfeln. Ein Drittel der Sahne aufschlagen. Schnittlauch, Kerbel und Dill waschen, abtropfen, jeweils vier Bouquets für die Garnitur zupfen und den restlichen Teil jeweils fein schneiden. Die Schalotten-Würfel in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond zugeben und ebenfalls reduzieren lassen. Dann die Sahne, Honig und Apfelessig zugeben, alles aufkochen, mixen und passieren. Kurz vor dem Servieren den Senf und die Kräuter zugeben, alles ganz kurz erhitzen und aufschlagen. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, damit die Soße leicht marmoriert ist.

Spitzkohlgemüse:

Die Schalotten pellen und fein würfeln. Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten-Würfel und den Kümmel in Raps-Öl anschwitzen. Die Spitzkohl-Streifen zugeben und etwa zwei bis drei Minuten kurz garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Garnitur:

Das Gemüse auf die Teller verteilen. Den gedämpften Dorsch oben auflegen, die Kräutersenfsoße anbei geben. Zum Schluss mit den Kräuter-Bouquets attraktiv garnieren.

Tipp:

Den Senf für die Soße erst kurz vor dem Servieren zugeben. Denn wenn Senf länger erhitzt wird, verliert dieser seine Finesse.

Heinz Wehmann am 01. April 2011