

Viktoriabarsch mit Sellerie-Senf-Sauce

Fisch

Vorbereitungszeit: 60 Minuten } 1½ Stunden
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
Viktoriabarsch-Filets ¹	g	800	1200
Knollensellerie, klein	St.	1 - 2	
Staudensellerie	Stangen	5	7
Weißwein, trockener	ml	200	300
Senf	EL	2	3
Essig (Weißweinessig)	Schuss	1	1½
Salz und Pfeffer			
Zwiebeln	St.	1 - 2	
Butter	EL	1	1½
Oliveneröl	EL	3	4½
Knoblauch	Zehen	4	6
Gemüsebrühe	ml	400	600
Crème fraîche	EL	1	1½
Zitronensaft, frisch gepresst	EL	1 - 2	

VORBEREITEN:

1. Zwiebel würfeln.
2. Staudenselleriestangen in feine Scheibchen schneiden.
3. Knoblauchzehen fein würfeln.
4. Gemüsebrühe und Weißwein bereitstellen.
5. Sellerieknolle würfeln
6. Den Backofen vorheizen.

¹ ersatzweise auch Steinbeißer, Pangasius, oder Seelachs.

ZUBEREITUNG:

1. Butter in kleiner Pfanne zerlassen. Zwiebeln und die Hälfte der Knoblauchzehen in der Butter anschwitzen, leicht salzen. Sellerie-Scheibchen zufügen und kurz mit braten. Etwa 100 ml Gemüsebrühe angießen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Pfanne beiseite stellen.
2. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern, ebenfalls beiseite stellen.
3. Selleriewürfel in Olivenöl in mittelgroßem Topf anbraten, leicht salzen und pfeffern. Die andere Hälfte des Knoblauchs dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach 2 - 3 Minuten den Weißweinessig hinzugeben. Wenn die Selleriewürfel weich sind, mit einem Pürierstab pürieren.
4. So viel von der restlichen Gemüsebrühe hinzugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Anschließend Senf sowie die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Herdplatte ausmachen und die Stangensellerie-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne hinzugeben. Umrühren.
5. Die Fischfilets in eine passende Auflaufform legen, die Soße darüber verteilen und - je nach Dicke der Filets - ca. 25 Minuten im Ofen backen.

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	160		25
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	180		25

Kilokalorien pro Portion: 405 Trennkost: - *R-367.DOC