

Bioleks: Schellfisch in Senf-Butter

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-schellfisch-in-senf-butter

Zutaten:

- 2 Schellfische à 500g, küchenfertig
- 2 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 125g Butter
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL grober Rotisseur-Senf
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengemüse waschen und putzen. Die Zwiebel pellen und mit den Nelken spicken.

In einem großen Topf Gemüse, Zwiebel und Lorbeerblatt in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen.

Dann den Fisch in den Sud legen und ca. 15 Minuten darin ziehen lassen.

In einem Topf die Butter schmelzen, den Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fische filetiert mit der Senf-Butter servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 5.7.1996

Prominenter Gast: Isabel Varell