






Schellfisch auf Frühlingsgemüse

 Mittel  1 std 20 min  4 Personen

Zutaten

- 600 g Schellfischfilets
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Meersalz
- 150 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Mairübchen
- 250 g grüner Spargel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Butter
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Zweige Thymian
- 4 Eigelb
- 100 ml Weißwein oder Traubensaft
- Worcestersauce
- 1 Limette
- 2 Bärlauchblätter
- Alufolie

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Backofen auf 160 °C vorheizen. Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf 4 Blatt Alufolie verteilen. Jeweils 1 Butterflocke, 1 dünne Zitronenscheibe und 1 Thymianzweig sowie je 1 Stück Schellfisch auf das Gemüse legen. Ecken der Alufolie nach oben zusammenführen und fest verdrehen, so dass geschlossene Päckchen entstehen. Schellfisch und Gemüse ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Schritt 02

Restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und einmal aufkochen lassen, bis sich das Fett vom Eiweiß trennt. Vom Herd nehmen. Eigelb mit Weißwein, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer über einem nicht zu heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Warme Butter erst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl unter ständigem Rühren zugießen, bis die gewünschte cremige Konsistenz der Hollandaise erreicht ist. Dabei darauf achten, dass nur das klare Butterfett in die Sauce kommt und die weißen Bestandteile im Topf zurückbleiben. Hollandaise mit Worcestersauce, etwas fein abgeriebener Limettenschale und -saft abschmecken.

Schritt 03

Die restliche Butter im Topf erneut erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist. Kartoffeln abgießen und stampfen, etwas von der gebräunten „Nussbutter“ und grob gemahlene Pfeffer untermischen.

Schritt 04

Gemüsepackchen aus dem Ofen holen, öffnen und den Schellfisch mit hauchdünn geschnittenen Bärlauchstreifen garnieren. Kartoffelstampf und Limetten-Hollandaise dazu servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür