



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

März 2010

Schellfischfilet mit Kressesauce

für 4 Personen:

800 gr. Schellfischfilet
0,5 l Weißwein, 2 Petersilienwurzeln, 1 Lorbeerblatt, 2 Stängel Dill
1 Schalotte, etwas Möhre, gewürfelt
2 Bund oder Kästchen Kresse
Butter
300 ml Fischfond
200 ml Sahne
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ein Prise Cayennepfeffer

Die gewürfelte Schalotte und Möhre in etwas Butter anschwitzen. Den Fischfond hinzugeben und bis auf wenige Esslöffel einkochen. Absieben und die Sahne zur Restflüssigkeit geben. Erhitzen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Zum Schluss die gehackte Kresse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Nur noch kurz aufkochen lassen!

Währenddessen den Weißwein mit der gleichen Menge Wasser, den Petersilienwurzeln (gesäubert und grob zerteilt), dem Dill und dem Lorbeerblatt aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunter stellen, den Fisch hineingeben und je nach Stärke 5-8 min. ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen.
Auf vorgewärmte Teller geben und mit der Kressesauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp: geht auch mit Kabeljau oder anderem weißem Fisch.