

Schellfisch mit Rotwein-Soße, Räucher-Heilbutt

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Schellfischfilets à 150 g 100 g geräuch. Heilbuttfilet 1 EL Olivenöl
Mehl, Salz

Für die Stampfkartoffeln:

500 g mehligk. Kartoffeln 2 Zehen Knoblauch 2 EL Butter
125 ml Milch Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Sauce:

50 g durchwachsender Speck 125 g Perlzwiebeln 100 g braune Champignons
25 g eiskalte Butter 1 TL Mehl 350 ml trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin 1 EL Honig 3 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. In einem Topf mit reichlich Salzwasser die Kartoffeln mit den Knoblauchzehen zum Kochen bringen und darin garen. Anschließend das Wasser abschütten und das Ganze mit dem Stampfer zerdrücken. Die Butter und die Milch kurz erwärmen und über die Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Speck würfeln und die Perlzwiebeln abziehen, die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Den Speck und die Zwiebeln in zwei Teelöffeln erhitztem Öl drei bis vier Minuten unter Rühren anbraten. Den Rosmarin und das Mehl dazugeben, eine Minute anschwitzen und mit Wein ablöschen. Die Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Champignons putzen und separat in einer Pfanne im restlichen Öl braten, anschließend zur Sauce geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Sauce vom Herd nehmen und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend warmhalten. Den Schellfisch mit Salz abschmecken, mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Den geräucherten Heilbutt häuten und in kleine Stücke zupfen. Die Stampfkartoffeln und den gebratenen Schellfisch auf Tellern anrichten, mit der Rotweinsauce umgießen und die Heilbuttstückchen auf den Schellfisch legen.

Alexander Pollmann am 23. Juli 2014