

# Fisch im Senf-Mantel

## Für 4 Portionen:

700 g Seefischfilet    1 EL Zitronensaft    40 g Butter  
50 g Semmelmehl    4 EL körniger Senf    1 bis 2 EL Honig  
Pfeffer

Fischfilets vorsichtig waschen, gegebenenfalls von Gräten befreien, mit Zitronensaft säuern. Den Fisch in eine feuerfeste, ausgefettete Form legen. Die restlichen Zutaten vermischen und den Fisch damit vollständig bedecken.

Für 20 bis 30 Minuten bei etwa 150 Grad im Backofen backen, danach kurz den Grill zuschalten, die Auflage wird dann krosser.

Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit einer fruchtigen, süßsauren Vinaigrette.

## Tipps:

Kaufen Sie nicht jeden Seefisch. Viele Fischarten wie Kabeljau, Schellfisch, Rotbarsch sind vom Aussterben bedroht, weil die Bestände völlig überfischt sind.

Senf ist ein sehr vielseitiges Gewürz. Als Marinade macht es jedes Fleisch zarter. Und auch die traditionelle Senfsoße, vorrangig zu gekochten Eiern, Senfeier', und Salzkartoffeln serviert, sollte als schmackhaftes, preiswertes Alltagsgericht nicht in Vergessenheit geraten. Die Rezeptur: Zwei klein gehackte Zwiebeln in Butter bräunen, zwei gestrichene El Mehl darüber stäuben, glatt rühren. Langsam mit einem viertel Liter Gemüsebrühe oder Milch verrühren, aufkochen lassen, nach Belieben zwei bis vier El Senf dazugeben.

Senf lässt sich entsprechend dem Mindest-haltbarkeitsdatum längere Zeit lagern. Bei zu warmer Lagerung verliert er jedoch rasch an Schärfe. Spätestens wenn er angebrochen wird, muss er in den Kühlschrank. Weil er so wärmeempfindlich ist, schmecken Speisen mit Senf nach dem Erhitzen viel milder.

Auch das schmeckt: Rösten Sie schwarze Senfsaat in einer trockenen heißen Pfanne (Deckel draufhalten). Die Schärfe schwindet und die Körner bekommen einen nussig-exotischen Geschmack, der gut zu orientalischen Gemüsegerichten passt.

test Januar 2004