



Schellfisch in pikantem Milchsud auf „Alte Hanseatische Art“

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 17m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '17', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, modern überarbeitet, köstlich und dabei einfach und schnell gekocht

Zutaten

- 4 Portionen Schellfischfilet à 200 g, küchenfertig
- (Geht auch mit Steinbutt, Heilbutt, Kabeljau, Meerhecht, Rotbarsch)
- Für den Milchsud:
 - 300 ml Milch
 - 1 Zwiebel in Scheiben
 - 1 Stange Frühlingslauch
 - 1 getrocknete Chilischote
 - 1 - 2 Lorbeerblätter
 - 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner
 - 2 Thymianzweige
 - Einige Petersilienstängel
 - 1 Zitrone in Scheiben
 - Etwas Meersalz, Pfeffer
- Für die Pommery Senfbutter:
 - 125 g Butter
 - 2 Tl Pommery Senf
 - Etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Der Milchsud:

Schritt2

Zunächst ½ l Wasser mit den Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Zwiebeln, dem Lauch, der Zitrone und den Kräutern und Gewürzen ca. 5 min. leise köcheln lassen, passieren.

Schritt3

Danach die Milch dazu geben.

Schritt4

Das Pochieren:

Schritt5

Die Fischfilets waschen, einlegen und ca. 10 min. „leise pochieren“.

Schritt6

Danach den Topf zurückziehen, weitere 3 - 5 min. durchziehen lassen, ohne zu kochen.

Schritt7

Den Fisch mit einer Schaumkelle heraus heben, prüfen, sollte noch etwas glasig sein, auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt8

Die Senfbutter:

Schritt9

In der Zwischenzeit die Butter hellbraun erhitzen, (Nussbutter) den Senf dazu geben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufschäumen lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die schäumende Senfbutter mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und reichlich / üppig über den Fisch geben.

Schritt12

Gern reiche ich dazu einen frischen, rahmigen Blattspinat und kleine, geschwenkte Pellkartoffelchen.

Rezeptart: Hamburgisch **Tags:** althergebracht, einfach, hanseatisch, modern überarbeitet, naturell, regional

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schellfisch-in-pikantem-milchsud-auf-alte-hanseatische-art/>