



Schellfisch mit Linsengemüse und Zitronen - Beurre - Blanc

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffinert - leckere, gesunde Zubereitung, stimmig - schmackig, naturbelassen

Zutaten

- 4 Stück Schellfischfilet mit Haut, entgrätet, gewaschen, trocken getupft
- Saft ½ Zitrone
- Etwas Mehl
- 2 El Pflanzenöl und 1 Tl Butter
- Für die Zitronen - Beurre - Blanc:
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 160 g kalte Butter in Würfeln
- 150 ml trockener Weißwein
- 80 ml Fischfond (Aus dem Supermarkt)
- 2 El Wermut, Noilly Prat
- 1 El Weißweinessig
- Salz weißer Pfeffer Zucker
- 2 El Zitronenabrieb
- Für das Linsengemüse:
- 150 g Beluga - Linsen oder Puy - Linsen, gewaschen
- Etwas Gemüsebrühe
- 2 El Apfelessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 El Butter
- 1 kleine Möhren, geschält, gewaschen, fein gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gefädelt, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 80 g weißer Lauch, fein gewürfelt
- 1 l Wasser
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Linsengemüse:

Schritt2

Die Linsen mit dem Lorbeerblatt ca. 12 - 15 min. „bissfest“ in Salzwasser kochen. Über einem Küchensieb abgießen, kurz kalt abschrecken, Lorbeerblatt wieder entfernen.

Schritt3

1 El Butter mit dem fein gewürfelten Gemüse 2 - 3 min. andünsten, die Linsen dazu geben und mit dem Apfelessig und etwas Gemüsebrühe ablöschen, 5 min. einkochen lassen.

Schritt4

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und die Butter verrühren, vorerst warm halten.

Schritt5

Die Zitronen - Beurre - Blanc:

Schritt6

Die Schalotten in etwas Butter anschwitzen, mit Wein, Fond, Weißwein, Wermut und Essig ablöschen. Auf ca. 70 ml einkochen lassen, die kalte Butter mit dem Schneebesen unter schlagen.

Schritt7

Zitronenschale zugeben, salzen, pfeffern, nicht mehr kochen lassen.

Schritt8

Der Schellfisch:

Schritt9

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden, etwas abklopfen.

Schritt10

Zunächst in heißem Öl auf der Hautseiten anbraten, Farbe nehmen lassen. Wenden, etwas Butter dazu geben, vorsichtig (Ist ein sehr zarter Fisch der schnell zerfällt) am Herdrand zu Ende braten, nicht übergaren, saftig halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Das Schellfischfilet auf dem Linsengemüse anrichten und die

Schritt13

Zitronen - Beurre - Blanc drum herum geben.

Schritt14

Dazu schmecken junge, gekochte Kartoffeln in Kräuterbutter geschwenkt.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** Schellfisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schellfisch-mit-linsengemuese-und-zitronen-beurre-blanc/>