Schellfischfilet gekocht, in Senfbutter, Honig – Frühlingszwiebeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Der „norddeutsche Klassiker“, in einer schäumenden Senfbutter serviert.

Zutaten

- 800 g frisches Schellfischfilet, küchenfertig à 200 g p.P.
- 2 El frz. Meaux Senf oder Löwensenf
- 125 g Butter,
- 2 kleine Bund gleichmäßig große Frühlingszwiebeln
- 2 El Honig
- Salz, Pfeffer
- Für den Fond:
- 2 Lorbeerblätter, 4 Nelkenköpfe, 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner
- 1 kleine Möhre, 1 Zwiebel und 1 kleine Stange Frühlingslauch.
- 1/2 Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Der Sud:

Schritt2

Das Salzwasser mit einer „gespickten Zwiebel“, der Zitrone,1 Möhre und dem Lauch.aus garnieren und ca. 5 min. köcheln lassen.

Schritt3

Den vorbereiteten Schellfisch einlegen und leise ca.10 - 12

Schritt4

min. "simmern" lassen. Schön glasig halten, nicht übergaren.

Schritt5

Die Senfbutter:

Schritt6

Die Butter in einer Stielpfanne erhitzen, nussbraun werden lassen. Den Senf nach Geschmack dazu geben, etwas pfeffern.

Schritt7

Die Honig - Frühlingszwiebeln:

Schritt8

Die kleinen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, gleichmäßig stutzen und in kochendem Salzwasser 1 - 2 min. blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen und .In brauner Butter anbraten, Farbe nehmen lassen, den Bienenhonig dazu geben, 1 - 2 min. glacieren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die braune Butter mit einem Schneebesen rührend aufschäumen und reichlich über den Schellfisch geben.

Schritt11

Die Honigzwiebeln und frische Kräuterkartoffeln dazu reichen.

Rezeptart: Hamburgisch **Tags:** norddeutsche klassiker, regional

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schellfischfilet-gekocht-in-senfbutter-honig-fruehlingszwiebeln/