

## **Rezept des Monats**

### **Januar 2010**

#### **Geschmorter Kabeljau**

für 4 Personen:

1-1,5 kg Kabeljau am Stück (wenn erhältlich: Skrei)  
2 TL mittelscharfer Senf, fein  
100 gr. Butter, Salz, Pfeffer  
300 ml Fischfond  
Saft von ½ Zitrone, etwas gehackte Blatt Petersilie  
Sahne

Den Fisch wenn nötig schuppen, abspülen und die Haut mehrfach einritzen. Dünn mit dem Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Pfanne oder Auflaufform ein Drittel der Butter erhitzen und den Fisch von allen Seiten bei geringer Hitze etwas anbraten. Den Fischfond mit dem Zitronensaft mischen und den Fisch damit übergießen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und mit der Petersilie überstreuen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 180° je nach Stärke des Fischstück 20 – 35 min. garen. Nach der Hälfte der Zeit die Folie entfernen. Den Fisch aus der Form nehmen und warmstellen, den Bratfond durchsieben, kurz mit der Sahne aufkochen, etwas abkühlen lassen und zum Schluss mit einem gequirlten Eigelb binden (Achtung: dann nicht mehr kochen lassen!). Nach Geschmack nachwürzen.

Tipp: - geht auch mit Schellfisch!  
- Saucen: alternativ zum Fond schmecken auch eine Hollandaise, Senfsauce, oder Kräuter-Weißweinsauce prima dazu!