



## Fischschleifen in Senfsauce von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen)

400 g Forellenfilet  
400 g Lachsforellenfilet  
150 g Brokkoli  
200 g (bunter) Blumenkohl  
4 Kartoffeln

### Fischfond

Fischabschnitte (Gräten, Kopf und Haut)  
100 g weißes Suppengemüse (Zwiebel, Sellerie, Lauch)

### Senfsauce

15 g Butter  
1 Schalotte  
15 g Mehl  
1-2 EL feiner Senf  
1-2 EL grober Senf  
50 ml weißer Traubensaft  
1 Zitrone (unbehandelt)  
125 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
Dill

### Sowie

Dampfeinsatz  
Zahnstocher

### Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten)

Zuerst den Fischfond aus den Fischabschnitten sowie gewürfelm Suppengemüse aufsetzen, etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann passieren. Alternativ kann auch ein bereits vorhandener Fischfond genutzt werden.

Den Brokkoli und Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen. Erst den Blumenkohl für etwa fünf Minuten in den, über dem Fischfond platzierten Dampfeinsatz geben, bevor der Brokkoli für weitere fünf Minuten hinzugefügt wird. Die Kartoffeln hübsch zuschneiden (tournieren) und in Salzwasser garen.

Die Fischfilets der Länge nach in Streifen schneiden und jeweils drei oder mehr Streifen vorsichtig zu einem Zopf flechten. Ein Zahnstocher am Anfang erleichtert das Flechten. Hierbei dekorative Muster durch die Anordnung der verschiedenfarbigen Filets erzeugen. Die Fischschleifen in einen weiteren Einsatz geben und fünf bis sieben Minuten in den Dampf geben, am Ende der Garzeit salzen und pfeffern.

Für die Senfsauce die Butter zerlassen und eine in Ringe geschnittenen Schalotte darin anschwitzen, mit Mehl abstäuben. Senf zugeben, dann mit weißem Traubensaft ablöschen und Zitronenabrieb sowie -saft hinzufügen. Unter Rühren mit der Milch und 125 Millilitern des zum Dämpfen genutzten Fonds angießen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, mit gehacktem Dill verfeinern. Nun Gemüse und Fisch zusammen anrichten, mit der Senfsauce überziehen.

**Nährwerte pro Portion:**

665 kcal – 30 g Fett – 61 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**