

Kabeljau in Dillsoße [Seefisch in Dillsoße]

Rubrik: **6: Fischgerichte**

2. Ed. – 7.12.2000

R 210

Zutaten:

Für 4 Portionen

4	Kabeljau-Koteletts (je 150–200 g) ¹⁾	
1/2 l	Wasser	
1–2 EL	Zitronensaft	
1	Zwiebel, in Scheiben	
2 TL	Meersalz	
1	Kleines Lorbeerblatt	Gewürze
4	Schwarze Pfefferkörner	
2 TL	FUCHS Fischgewürz ²⁾	

Für die Dillsoße

50 g	Butter	
1–2	Schalotten, gewürfelt	
5 EL	Weizenmehl (≈70 ml ≈ 35 g)	
450 ml	Fischsud, gesiebt	
125 ml	Wasser ³⁾	
50 ml	Sahne	
1–2 Pr.	Zucker	] Zum Ab-
—	Salz	
—	Weißer Pfeffer, gem.	
2 Bd.	Dill, frisch gehackt	schmecken

Zubereitung:

1. Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und evtl. verputzen. Den Fisch abtropfen lassen.
2. Dann den Fisch auf einem großen Teller mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Beiseitstellen.
3. Inzwischen in einem flachen größeren Kochtopf das Wasser zum Kochen bringen und die Gewürze sowie die Zwiebelscheiben zufügen. Den Fischsud 5–10 Minuten kochen lassen.
4. Dann die Fischstücke nebeneinander in den kochenden Sud legen, den Zitronensaft vom Teller zugießen und die Hitze auf Stufe 1 (von 3) reduzieren. Zugedeckt etwa 15–20 Minuten ziehen lassen.

Die Dillsoße

5. Unteressen in einem 2. flachen Kochtopf die Butter schmelzen und darin die Schalottenwürfel in 1–2 Minuten andünsten.
6. Dann erst das Mehl zufügen und kräftig rühren, wie es im Rezept „Weiße Sauce“ (Grund-Rezept R 17) genauer beschrieben ist. Das angeschwitzte Mehl wird hier mit Wasser *und/oder* Weißwein ³⁾ abgelöscht. Dann den Topf so lange vom Herd nehmen und warten, bis der Fisch fast gar ist.
7. Nun mit einer Kelle Fischsud aus dem Topf schöpfen und durch ein feines Sieb in den Mehlbrei nach und nach mit einem Schneebesen einschlagen. Es werden etwa 450 ml benötigt, was aber nicht abgemessen werden muß. Man sieht's wenn die Soße die richtige – nicht zu dicke – Konsistenz hat.
8. Die Soße mit den Gewürzen abschmecken.
9. Die Fischstücke vorsichtig aus dem Topf auf eine vorgewärmte Platte oder gleich auf den Eßtellern platzieren.
10. Den Dill einrühren und etwas von der Soße auf den Fisch geben. Alles heiß zu Tisch bringen. Gränteller nicht vergessen!

Als Beilage passen eigentlich nur mehligkochende Salzkartoffeln (Rezept 394), die die Soße aufsaugen können und Gurkensalat (R 388).

Seefisch-Alternativen

Nach diesem Rezept lassen sich auch alle folgenden Seefische zubereiten, die alle etwas anders schmecken: **Dorsch**, **Kabeljau**, **Merlan**, **Rotbars(ch)** (am aromatischsten), **Schellfisch** (ganz zart, R 108), **Seelachs**.

Viele dieser wohlschmeckenden Fische aus dem Meer sind wg. der Überfischung rar und sehr teuer geworden. Und Kabeljau ist meist schon garnicht mehr zu haben.

Anmerkungen:

- 1) Fisch-Koteletts sind quer vom Fisch abgeschnitten dicke Fischscheiben, die noch ein Stück Mittelgräte enthalten. Diese darf vor dem Kochen auch nicht entfernt werden, da sie dem Sud Geschmack und dem Fischstück Stabilität gibt – sonst gibt's vielleicht gleich Fischmus. Natürlich kann man auch Fischfilet verwenden, was es manchmal im Sonderangebot gibt. Dieses sollte man aber vor dem Dünsten in Portionsstücke teilen.
- 2) Die Mischung besteht aus: Senfkörnern, Dillsaat, Zwiebeln, Coriander, Weißer Pfeffer, Schwarzer Pfeffer, Wacholder, Nelken, Lorbeer, Piment.
- 3) Einen Teil des Wassers kann man sehr gut durch einen herben Weißwein ersetzen.

Quelle: Selbst erprobt. Das Ergebnis meiner Bemühungen, wohlschmeckende Rezepte aus meiner Kindheit nach dem Geschmack zu rekonstruieren.
Notiert: 1968 + 7.12.2000

K