

Fisch

Frikassee vom Waller

Zutaten für 4 Personen:

1 Waller, ca. 2 kg (filetiert und gehäutet)

Für den Gemüsefond:

1 kleine Zwiebel
1 Stange Lauch
1 kleine Möhre
1 Stange Staudensellerie
200 ml trockener Weißwein
1 TL Estragonessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

180 g Butter
1 kleine Schalotte
6 EL trockener Weißwein
2 EL Wermut
1/2 l Fischfond (Glas)
1/4 Wurzel frischen Kren
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Einlage:

60 g Staudensellerie
60 g Möhren
60 g Lauch
1 EL Butter
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Waller gleich nach dem Kauf in eine Schüssel mit Eiswasser legen und **mindestens noch für einen Tag** in den Kühlschrank stellen.

Gemüsefond:

Die Zwiebel abziehen, den Lauch wie die Möhre und den Sellerie putzen. Das Gemüse in große Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten in ca. 1 Liter Wasser aufkochen lassen, danach kräftig salzen.

Sauce:

2 EL Butter erhitzen, die Schalotte putzen, in der Butter dünsten und mit Weißwein sowie Wermut ablöschen. Den Fischfond angießen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen lassen. Den Kren schälen, raspeln und einige Raspel in die Sauce geben.

Den Fisch in ca. 4 mal 4 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern, in den Gemüsefond geben und ca. 4 - 5 Minuten pochieren.

Einlage:

Das Gemüse putzen, in feine Streifen schneiden, danach in der heißen Butter andünsten und einige Tropfen Wasser zugeben. Salzen, pfeffern und knackig garen. Etwas vom Pochierfond des Wallers entnehmen und zu den Gemüstreifen geben. Kurz durchkochen lassen, dann die Kochflüssigkeit in die Sauce abgießen, das Gemüse beiseite stellen.

Die Sauce erst etwas einkochen lassen, dann die Gemüstreifen untermischen. Die Wallerstücke aus dem Fond heben, abtropfen lassen, in die Sauce geben, kurz durchziehen lassen, wieder herausnehmen und warm stellen.

Die restliche Butter flöckchenweise unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischstücke mit der Sauce anrichten und die Krenraspel darüber streuen.

