

Gedämpfter Rotbarsch in Senfsauce mit Möhren und Dillkartoffeln

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Für 4 Portionen:

4 Rotbarschfilets (ca. 600 g)
400 g Möhren
800 g Kartoffeln
1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Bio-Zitrone
½ Bund Dill
Salz
30 g Butter
2 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
ca. 50 ml Weißwein
200 ml Milch
2 TL Senf, mittelscharf
1 TL Senf, grobkörnig
Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
Zucker

Utensilien: 1 Topf, 1 Schneebesen,
1 Schüssel, 1 Grätenzange, 1 Schäler,
1 Messer, 1 ungelochter Garbehälter,
2 gelochte Garbehälter

Zubereitung:

- 1 Rotbarsch mit einer Grätenzange von den Gräten befreien.
- 2 Möhren schälen, halbieren und in Stifte schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in Form schneiden. Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
- 3 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 4 4 Scheiben Zitrone nebeneinander in ungelochten Garbehälter geben und Rotbarsch darauf legen. Mit Salz würzen. Kartoffeln und Möhren ebenfalls in je einen gelochten Garbehälter geben.

Garprozess: Dampfgarer auf 100°C für 23 Minuten einstellen:

1. Kartoffeln hineingeben (Garzeit 23 Minuten)
 2. Nach 8 Minuten Garzeit Möhren zustellen (Garzeit 15 Minuten)
 3. Nach weiteren 5 Minuten Rotbarsch zugeben (Garzeit 10 Minuten)
- 5 Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Gemüsebrühe und Weißwein zur Mehlschwitze geben und kräftig rühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Milch zugeben und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze kochen. Senf und den Sud vom Fisch zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken. Dill beim Anrichten über die Kartoffeln geben.

Tipp: Sollte kein Rotbarsch erhältlich sein, eignet sich auch Lachs- oder Seelachsfilet.