



URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/aks/rubriken/kochalarm/kochalarmkochfisch100.html>

## Kochalarm

# Mann am Herd: Kochfisch zum Vatertag

**Manfred Oeldemann aus Beckum wünscht sich zum Vatertag das Lieblingsgericht seiner Kindheit: Kochfisch mit Senfsauce. Da seine Frau kein Fisch-Fan ist, winkt sie im Alltag ab. Zum Feiertag aber gibt's Fisch, gekocht vom Mann am Herd!**



## Video

**Kochalarm - Schellfisch mit Senfsauce (04:29 Min.)**

**Aktuelle Stunde vom 29.05.2014**

Kochalarm - Schellfisch mit Senfsauce

## Video

: "Kochalarm - Schellfisch mit Senfsauce"

in höherer Bildqualität

Link: [http://www.wdr.de/fernsehen/aks/rubriken/kochalarm/videokochalarmshellfischmitsenfsauce100-videoplayer\\_size-L.html](http://www.wdr.de/fernsehen/aks/rubriken/kochalarm/videokochalarmshellfischmitsenfsauce100-videoplayer_size-L.html)

## Zutaten für vier Personen:



Alle Zutaten auf einem Blick

- 4 x 150g Schellfisch oder Kabeljau
- 250g Nordseekrabben
- 150g Frühstücksspeck in Scheiben oder Würfel
- 500g kleine, neue Kartoffeln
- 1 Schlangengurke
- 1 Bund Dill
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Stängel glatte Petersilie
- 250g Creme fraîche
- 350ml Sahne
- ca. 500ml Gemüsebrühe

- ca. 3 EL Pommery oder Dijon-Senf
- heller Essig (z.B. Weißwein- oder Kräuternessig)
- Rapsöl
- 3 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker
- tiefe Pfanne mit Deckel

## Zubereitung:

### Gurkensalat



Den Gurkensalat später lieber in einer extra Schale servieren

Gurke hobeln, kräftig salzen und 20 Minuten im Wasser ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen. Für das Dressing die Zwiebel fein würfeln, Dill fein schneiden. Beides mit 2 EL Crème fraîche, 2 EL Essig, ½ EL Senf, Öl nach Geschmack (ca. 80ml), Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren. Über die gewässerten Gurken geben, gut vermengen, glatt streichen und ruhen lassen. Da die Gurken nun weniger Wasser enthalten, können sie besser die Aromen aus dem Dressing aufnehmen.

### Krabbenbutter auf Kartoffeln

Die neuen kleinen Kartoffeln mit Schale gar kochen. Der Grund: Ihr Geschmack wird so etwas süßlicher. Währenddessen Speckstreifen in Würfel schneiden. 3 EL Butter schmelzen und die Speckwürfel darin langsam bräunen. Zusammen mit den Krabben über die gekochten Kartoffeln geben und vorsichtig unterheben, ohne dass diese auseinanderfallen. Grob gezupfte Petersilie darübergeben.

### Senfsauce

Sahne mit 100ml Gemüsebrühe vermischen und einkochen. Dann mit 2 EL Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schellfisch



Der Fisch dünstet vor sich hin

Die Fischstücke in eine tiefe Pfanne legen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bis der Boden gut bedeckt ist, der Fisch aber nicht darin "untergeht". So bleibt er fester. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Deckel auf die Pfanne legen und 8-12 Minuten bei ca. 80 Grad dämpfen: Die Gemüsebrühe darf nicht kochen, der Fisch soll gedünstet werden. Danach den Herd ausschalten und in der Pfanne mit Deckel etwa 2 Minuten nachziehen lassen.



Das Vatertags-Gericht fertig garniert: Kochfisch mit Senfsauce

Fisch mit Sauce und Kartoffeln auf einem Teller anrichten, den Gurkensalat wegen der flüssigen Sauce am besten in einer Schüssel extra servieren.

**Sascha Stemberg und das Team der Aktuellen Stunde wünschen viel Spaß**

**beim Nachkochen und guten Appetit!**

Stand: 28.05.2014, 10.49 Uhr

© WDR 2014