



*Fische - Schmidt*

*Wein & Menü*

## Seehechtfilet auf Spinat mit Estragon-Senfsoße

für 6 Personen

1000 g Seehechtfilet

40 g Butter

Tasmanischer Pfeffer

Salz

500 g Blatt-Spinat

40 gr. Butter

6 Schalotten

2 Knoblauchzehen

weißer Pfeffer

4 EL körniger Senf (Dijon)

100 ml Sahne

125 ml Schmand

Saft einer halben Zitrone

200 ml Fischfond

3 Zweige Estragon

10 weiße Pfefferkörner

**Spinat** entweder tiefgefroren oder als Blatt. Dann waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken (wg. Farbe) und gut abtropfen lassen. Anschließend Spinat in einem Handtuch gut ausdrücken. Schalotten und Knoblauch fein hacken. In Butter anschwitzen. Spinat kurz mit schwitzen. Mit Sahne ablöschen. Hitze weg. Würzen.

**Estragon-Senfsoße:** Klein gehackte Schalotten in Butter anschwitzen. 1 TL braunen Zucker hinzu geben. Leicht karamellisieren. Mit Zitronensaft ablöschen. Senf dazu geben. Mit Fischfond auffüllen. Estragonzweige und 10 weiße Pfefferkörner mit kochen lassen. Etwa auf die Hälfte reduzieren. Durch ein feines Sieb gießen. Leicht erhitzen und Schmand dazu geben. Mit Salz abschmecken.

**Seehecht:**

Fischfilet abtupfen und würzen. Leicht mehlen, in Butter beidseitig ca. 3 bis 5 Minuten braten. Danach ggfs. im Ofen bei 160 Grad nachziehen lassen.

**Weinempfehlung:**

Weißburgunder –trocken 2016 Weingut Kirsten-Mosel

€ 12,90



*Fische Schmidt • Eppendorfer Baum 18 • 20249 Hamburg*

*Mo.- Fr. 07.00 - 19.00 Uhr • Sa. 07.00 - 14.00 Uhr*

*Tel: 040/476208 • Fax: 040/476208*

*Wein & Menü • Joachim Weretka*

*j.weretka@alice-dsl.net*

*0171 / 23 89 777*