



Hauptspeise



Frischer Schellfisch im Gemüsesud

pochiert mit Radieschenblätter-Pesto

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 10 min Kochzeit

🔥 645 kcal pro Portion

●●● Mittel

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Schellfisch

5 g Dill, fein gehackt

2 Schalotten, gewürfelt

100 g Möhren

100 g Sellerie

100 g Lauch

5 g Butter

30 ml Wermut

100 ml Fischfond

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz

Pfeffer

1 Bund Bio-Radieschen

Zubereitung

- 1 Das Wurzelgemüse in sehr feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und darin die Schalotte glasig andünsten, das Gemüse dazu geben und kurz mit dünsten. Das Gemüse mit dem Wermut ablöschen und mit dem Fischfond auffüllen, nun die Gewürze dazu geben. Den Fisch in zwei Stücke teilen, würzen und auf das Gemüsebeet legen den Topf mit einem Deckel abdecken und den Fisch für 6 Minuten bei milder Hitze garen. Den Fisch in tiefe Teller geben mit dem Sud und dem Gemüse an gießen.
- 2 Die grünen Blätter der Radieschen abschneiden, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Knollen der Radieschen werden für dieses Rezept nicht benötigt. Den Parmesankäse reiben und die Knoblauchzehen fein hacken. Zusammen mit Radieschenblättern und Pinienkernen in ein Gefäß geben. Alles mit Öl auffüllen, salzen und pfeffern, dann mit einem Mixstab zu einer Paste pürieren.

1 Knoblauchzehe

5 El Olivenöl

30 g Pinienkerne

30 g Parmesankäse

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	427kJ /102kcal	2.699kJ /645kcal
Fett	7g	41g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	9g
Kohlenhydrate	2g	13g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	8g	51g
Salz	0g	2g