

Seebarsch auf Lauchbeet gedünstet

zutaten:

- I Stk. Seebarsch à ca. 900 gr.
Meersalz Pfeffer aus der Mühle
- 2 El. fein geschnittene Kräuter
(Kerbel Dill Estragon Peterli
Basilikum Schnittlauch)
- I/2 Zitrone Saft davon
- 2 cl. Noilly Prat oder Martini Dry

Lauchbeet:

- 50 gr. Butter
- I-2 Stangen Lauch in feine Ringe
- I dl. Weisswein
Salz Aromat

Sauce:

- 2-3 Eigelb
- I dl. Lauchfond
- 60 gr. flüssige Butter
- I/2 dl. Schlagrahm
Salz Pfeffer Zitronensaft
Worcestersauce
- I Bund Schnittlauch fein geschnitten

Zubereitung:

Den sauber gewaschenen Fisch in und auswendig würzen, mit den Kräutern einreiben, mit Zitronensaft und Noilly Prat beträufelt ca. 5 Min. einwirken lassen. Inzwischen die Lauchjulienne in Butter anziehen, mit Weisswein ablöschen und leicht würzen. Dann den marinierten Fisch darauf legen und mit Folie zugedeckt im 200 Grad heißen Ofen 20 Minuten pochieren. Danach den Fisch auf eine Platte anrichten, häuten, mit Lauchjulienne umkränzen und mit folgender Sauce napieren. Eigelb und Lauchfond auf dem Wasserbad zu einer dicklichen Crème aufschlagen, Butter darunter ziehen, mit Rahm verfeinern, abschmecken und mit Schnittlauch vermischen.