Schellfisch ohne Kopf fangfrisch

Schellfisch ist ein beliebter Speisefisch, der in den Gewässern des Nordatlantiks vorkommt.

Der Schellfisch ist ein schlanker Fisch mit silbriger Haut und einem markanten schwarzen Fleck auf den Kiemendeckeln. Er wird oft mit dem Kabeljau verwechselt, da er ähnlich aussieht, jedoch kleiner ist. Der Schellfisch hat ein zartes Fleisch, das sich durch eine feste Textur und einen milden, leicht süßlichen Geschmack auszeichnet.

In der Küche lässt sich Schellfisch vielseitig einsetzen. Er eignet sich hervorragend zum Braten, Grillen, Dünsten oder Backen. Die bekannteste Zubereitung sicherlich die Zubereitung als Kochfisch mit Senfsoße. Aufgrund seiner festen Konsistenz zerfällt er nicht leicht und behält auch nach dem Garen seine Form. Schellfisch kann mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern und Saucen verfeinert werden, um den Geschmack zu intensivieren.

Der Schellfisch ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Er enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Darüber hinaus ist er eine gute Quelle für Protein, Vitamin B12 und Jod.

Insgesamt ist der Schellfisch ein vielseitiger Speisefisch mit einem milden Geschmack und einer festen Textur. Ob gebraten, gegrillt oder gedünstet, der Schellfisch bietet eine köstliche Option für Fischliebhaber. Genießen Sie ihn mit einer Vielzahl von Beilagen wie Gemüse, Kartoffeln oder Salat und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die der Schellfisch in der Küche bietet.

Rezept: Gedünsteter Schellfisch ohne Kopf mit Weißweinsauce und Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Portionen: 2

Zutaten:

Für den Schellfisch:

- 1 **fangfrischer Schellfisch ohne Kopf** (ca. 600–800 g)
- 500 ml **Fischfond oder Gemüsebrühe**
- 100 ml **Weißwein (trocken)**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 1 TL **Salz**
- ½ TL **Pfefferkörner**
- 1 kleine **Zwiebel**, in Ringe geschnitten
- 1 EL **Butter**

Für die Weißweinsauce:

- 1 EL **Butter**
- 1 EL **Mehl**
- 200 ml **Weißwein**
- 100 ml **Sahne oder Crème fraîche**
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **weißer Pfeffer**
- 1 TL **Zitronensaft**
- 1 EL **gehackter Dill oder Petersilie**

Für das Gemüse:

- 2 Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stange Lauch, in dünne Ringe geschnitten
- ½ Fenchelknolle, in feine Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Schellfisch vorbereiten

- Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- In einen breiten Topf oder eine große Pfanne den **Fischfond, Weißwein, Lorbeerblatt, Salz, Pfefferkörner und Zwiebelringe** geben.

GreetFish GmbH
IdNr.: 58/200/11321
USt-IdNr.: DE454426134
Finanzamt: Emden

- Den Schellfisch in die Flüssigkeit legen und auf **mittlerer Hitze** sanft pochieren (nicht kochen!) – ca. **15–18 Minuten**, bis das Fischfleisch leicht auseinanderfällt.
- Danach den Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, warm halten und die Brühe durch ein Sieb abseihen.

2. Weißweinsauce zubereiten

- In einem kleinen Topf **Butter schmelzen** und das Mehl einrühren, bis eine Mehlschwitze entsteht.
- Nach und nach den abgeseihten Fischsud und Weißwein unter ständigem Rühren hinzufügen.
- Die Sauce etwa **5 Minuten köcheln lassen**, dann mit **Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer** abschmecken.
- Zum Schluss mit **gehacktem Dill oder Petersilie** verfeinern.

3. Gemüse dünsten

- Butter in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Lauch und Fenchel **5–7 Minuten** bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

4. Servieren

- Den gedünsteten Schellfisch auf Teller legen, mit dem Gemüse anrichten und mit der Weißweinsauce überziehen.
- Mit frischem Dill oder Petersilie garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln
Rustikal: Frisches Baguette zum Dippen in die Sauce
Leicht: Wildreis oder Quinoa

Variationen:

Schellfisch aus dem Ofen:

- Den Fisch mit Butterflocken und Kräutern bei **180°C für 20 Minuten** im Backofen garen.

Senf-Dill-Variante:

- Statt Weißweinsauce eine **Dill-Senf-Sauce** mit Dijon-Senf und Honig servieren.

Mediterrane Note:

- Mit Olivenöl, Kirschtomaten und Kapern verfeinern.

Tipp:

Den Fisch nicht zu lange garen, damit das Fleisch saftig bleibt.
Der Fischsud kann als Basis für Suppen oder Risottos weiterverwendet werden.

Fazit:

Dieses **sanft gedünstete Schellfisch-Rezept** kombiniert feinen Fischgeschmack mit cremiger Weißweinsauce und knackigem Gemüse – ein elegantes, gesundes und leichtes Gericht für Feinschmecker!

Guten Appetit!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert in kcal	78 kcal
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,07 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,2 g
Salz	0,12 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel