

Fischhacksteaks an Lauchsauce



Zutaten

100 g Toastbrot
1 Ei
0.5 dl Milch
1 Schalotte
1 Teelöffel Butter
2 Zweige Estragon
2 Zweige Dill
2 Zweige Kerbel
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Bund Schnittlauch
500 g Dorschfilets, ersatzweise Kabeljaufilets
Salz
Cayennepfeffer
Zitronensaft, einige Tropfen
2 Esslöffel Olivenöl, zum Braten

Sauce

100 g Bleichlauch
1 Teelöffel Butter
2 dl Noilly Prat
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Das Toastbrot entrinden und in feine Würfel schneiden. Ei und Milch verquirlen und mit dem Toastbrot mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Die Schalotte schälen und fein hacken. In der heissen Butter glasig dünsten, dann auskühlen lassen.

3 Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 Den Fisch mit einem grossen scharfen Messer oder im Cutter fein hacken. in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Toastbrot, gedünstete Schalotte sowie Kräuter beifügen und alles gut mischen. Die Masse mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Steaks formen.

5 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Fischhacksteaks insgesamt 6–8 Minuten auf mittlerer Stufe braten.

6 Inzwischen den Lauch in feine Ringe schneiden.

7 Die Fischhacksteaks warm stellen. Die Butter zum Bratensatz geben, erhitzen, dann den Lauch darin andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und auf grossem Feuer 5 Minuten kochen lassen. In eine kleine Pfanne umgiessen, den Rahm beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Die Fischhacksteaks auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgiessen.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.