

Fischklößchen

Zutaten

25 g	Butter
150 ml	Milch
50 g	frische Weißbrotbrösel
350 g	Fischfilet – Abschnitte
Muskatnuss, Salz, Pfeffer	
2 EL	Zitronensaft
1	Ei
120 ml	Sahne

Zubereitung

- Butter zerlassen und mit der Milch und den Bröseln gut vermengen.
- Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen. Alle anderen Zutaten müssen auch eiskalt sein.
- Das Fischfilet sehr fein schneiden und mit der Bröselmasse, Muskatnuss, Zitronensaft, Ei, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine oder dem Mixer 1 Minute zu einer sehr feinen, glatten Farce verarbeiten.
- Die Farce in eine Schüssel geben und auf eine mit Eis gefüllte Schüssel stellen.
- Nach und nach die Sahne unterrühren. Bis zur Verarbeitung kalt stellen.
- Aus der Fischfarce Klößchen abstechen und diese in heißes Wasser oder eine Suppe gleiten lassen und 3-4 Minuten pochieren, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Plattfisch (Seezunge, Scholle) häuten & braten

- Den Fisch auf ein Arbeitsbrett legen und mit der Küchenschere an beiden Seitenden Flossensaum ganz dicht am Fleisch entlang abschneiden.
- Alle anderen Flossen ebenfalls abschneiden.
- Die Haut am Schwanzende mit einem scharfen Messer quer einschneiden und mit der Messerspitze so weit ablösen, dass sie gut zu fassen ist.
- Die Finger der einen Hand in etwas Salz tauchen und die Schwanzspitze damit festhalten.
- Mit einem Tuch in der anderen Hand die abgelöste Haut greifen und mit einem kräftigen Ruck über die gesamte Länge abziehen. Die andere Seite auf gleiche Weise häuten.
- Den Fisch sorgfältig in gewürztem Mehl wenden, sodass beide Seiten gut bedeckt sind.
- Den Fisch hochheben und das überschüssige Mehl behutsam abklopfen.
- In einer großen Bratpfanne pro Fisch 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen, den Fisch einlegen.
- Die Hitze reduzieren und pro Portion etwa 10 g Butter zugeben.
- Den Fisch 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite eine schöne goldgelbe Farbe angenommen hat. Wenden und ebenfalls 4-5 Minuten braten.
- Den Fisch auf ein Brett legen und mit einem flexiblen Filetmesser auf beiden Seiten die seitlichen Flossengräten behutsam von den Filets lösen und zur Seite schieben.
- Das Messer auf der Mittelgräte führen und die Filets vorsichtig anheben, aber nicht vollständig bis an den Rand lösen. Die Mittelgräte vorsichtig vom Fleisch lösen.
- So lässt sich die Karkasse vollständig entfernen und die Filets fallen in ihre ursprüngliche Form.