

Loup de mer mit Senfkruste auf Blattspinat



für 2-4 Personen

Senfpaste: 1-2 Stunden vorher

Vorbereitung: 20 Minuten

Sauce: 20 min

Garzeit für den Fisch: 10 min

Zutaten:

400 g Loup de mer (Filets)

Fleur de sel

grober schwarzer Pfeffer

Senfkruste:

100 g weiche Butter

3 El Weissbrotbrösel

2 El frischer Estragon, gehackt

Salz + Pfeffer

2 El grobkörniger Senf (Moutarde de Meaux)

Sauce:

100 ml Weisswein

150 ml Fischfond

2 Schalotten, feingeschnitten

100 ml Sahne (1)

5 schwarze Oliven, entsteint

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 El frischer Estragon, gehackt

1 El grobkörniger Senf (s.o.)

50 ml Sahne (2)

Gemüse:

400 g frischer Blattspinat

3 junge Knoblauchzehen, geschält und feingeschnitten

3 getrocknete Tomaten in Olivenöl, feingeschnitten

Zubereitung:

Schritt 1

Die Senfkruste:

Alle Zutaten gut vermischen, auf ein Stück Klarsichtfolie geben, plattdrücken und nach der Länge der Fischfilets formen. Folie zufalten und die Paste im Kühlschrank fest werden lassen.

Schritt 2

Eine halbe Stunde vor dem Servieren Backofen auf 180° vorheizen. Wenn möglich, auch die Teller vorwärmen.

Schritt 3

Die Sauce:

Weisswein mit Fischfond und Schalotten aufkochen und auf ein Drittel reduzieren. Durchpassieren, 100 ml Sahne (1) zugeben, aufkochen und einkochen. Einen Esslöffel davon in der ofenfesten Form verteilen, in die nachher die Fischfilets kommen.

Schritt 4

Jetzt Oliven, Tomaten, Estragon, Senf und Sahne (2) mit dem Zauberstab gut mixen. Die Masse in die Sauce einrühren, knapp erhitzen, dann warmstellen.

Schritt 5

Der Fisch:

Fischfilets in die Form auf den verstrichenen Esslöffel Saucenfond legen, jedes Filet salzen, kräftig pfeffern und der Länge nach mit der Senf-Butter-Paste belegen.

Schritt 6

Das Gemüse:

Blattspinat waschen und putzen, tropfnass in 3 Portionen in einer grossen Pfanne bei grosser Hitze zusammenfallen lassen, salzen, Knoblauchwürfelchen und getrocknete Tomaten untermischen, warmhalten. (10 min).

Schritt 7

Jetzt wieder der Fisch:

Die Form mit den Fischfilets auf die Mittelschiene des Ofens stellen und 8 min bei 180° garen, anschliessend für 2 min den Grill bei geöffneter Ofentür zuschalten (oder auf 250° hochschalten).

Schritt 8

Anrichten:

Blattspinat portionsweise auf den Tellern anrichten, Loup de mer darauf setzen und mit der Sauce umkränzen.