

Seefisch in Honig-Senf-Marinade

für 6 Personen

900 g	Seelachs Zitronensaft, Salz, Pfeffer Marinade:
3 EL	Honig
3 EL	süßer Senf geschroteter Pfeffer Kräutersalz

Zubereitung:

Fisch säubern, säuern, salzen und etwas Pfeffer verwenden.

Für die Marinade alle Zutaten mit einer Gabel zu einer zähflüssigen Paste verrühren. Den Fisch in eine Auflaufform setzen und mit einem Pinsel die Marinade über den Fisch verteilen.

Im vorgeheizten Ofen den Fisch bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Weißweinsauce

für 6 Personen:

30-40 g	Butter
30-40 g	Mehl
etwa ½ L	Brühe (je nach Verwendung Gemüse-, Fleisch-, Hühner- oder Fischbrühe) Salz, Pfeffer Zum Verfeinern:
2 EL	Kräuterfrischkäse Kräuter
5 EL	Sahne
1 Schuss	Weißwein

Zubereitung:

In einem Topf die Butter zerlassen, das Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hell anschwitzen. Nach und nach die Brühe zugießen und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze unter weiterem Umrühren 15-20 Min. köcheln lassen. Die gewünschte Bindung reguliert man durch die Mehl- bzw. Flüssigkeitsmenge. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter fein hacken, in der Sauce einige Minuten ziehen lassen. Kräuterfrischkäse unterrühren und mit einem Schuss Weißwein abschmecken.