

# Waller blau mit buntem Gemüse, Senfsauce und Linsen

## Zutaten:

für 4 Personen

5 Liter Wasser  
1/4 Liter Essig  
2 Zwiebeln; geschält  
1 Bund frische Kräuter; z.B.  
Petersilie, Thymian  
2 Lorbeerblätter  
5 Esslöffel Salz  
5 Esslöffel schwarze Pfefferkörner  
1 Stange Lauch  
100g Sellerie  
1 Karotte  
1 Waller, ca. 2 kg ausgenommen  
2 Schalotten feingehackt  
1 Esslöffel Butter  
100g schwarze Linsen, eingeweicht  
1/4 Liter Kalbsfond  
1 Esslöffel Sherry-Essig  
Salz  
Pfeffer

## Für die Sauce:

1/4 Liter Fischfond  
250g Sahne  
100 ml Weißwein, trocken  
2 Esslöffel Butter  
2 Teelöffel Dijon-Senf  
Salz  
Pfeffer

## Außerdem:

Salzkartoffeln  
frische Kräuter

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

1. Den Kochsud ansetzen; dazu Wasser mit Essig, Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen 30 Minuten kochen lassen. Den Sud anschließend durch ein Sieb passieren.
2. Lauch, Sellerie und Karotte waschen, putzen und in Rauten schneiden. Den ausgenommenen, geputzten Waller in den Kochsud geben und ca. 30 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen. Gemüserauten erst in den letzten 5 Minuten zugeben und mitziehen lassen.
3. Gehackte Schalotten in der Butter glasig dünsten. Die Linsen abgießen und zugeben, mit Kalbsfond aufgießen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Sauce Fischfond, Sahne und Wein vermischen und langsam einkochen lassen. Butter und Senf einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Waller aus dem Sud nehmen, häuten und die Filets mit einer Gabel vorsichtig von den Gräten heben. Die Fischfilets mit Sauce, Gemüse und Linsen anrichten. Salzkartoffeln dazu servieren und mit Kräutern garnieren.