

# Vanille-Fisch mit Mirepoix

Vanillesalz und Cumin würzen die Scholle und die französische Gemüsespezialität Mirepoix. Aroma-Schaum sorgt für Festtagsstimmung.

## Zutaten

**Vanillesalz:** • 100 g grob-feuchtes Meersalz • 1 Vanilleschote

**Fisch:** • 4 Schollen oder 8 Filets (ökologisch vertretbar: zum Beispiel Scholle mit MSC-Siegel. Alternativ: Seezunge, Butt aus Aquakultur)

• 2 Zitronen • 2 EL Cuminsaat  
• 80 g Butter • 2 TL Vanillesalz

**Mirepoix:** • 1 kg Wurzel- und Rüben-  
gemüse wie Steckrüben, Möhren, gelbe  
und rote Bete, Pastinaken, Petersilien-  
wurzeln • 1 EL Butter • 1/2 TL Zucker  
• 1 TL Vanillesalz • 1/2 TL Cuminsaat

**Schaum:** • 1/2 Lauch • 1 EL Butter  
• 1/2 TL Zucker • 1 Scheibe Räucherspeck  
• 1 TL Cuminsaat • 40 ml Fischfond  
• 50 ml Wermuth • 1 TL Salz  
• 150 ml Milch

### Nährwerte pro Portion

Energie: 568 kcal/2385 kJ, Eiweiß: 31 g  
Fett: 29 g, Kohlenhydrate: 35 g, Salz: 4 g



## Zubereitung

**Vanillesalz herstellen.** Mindestens einen Tag vor dem Essen das Salz in ein Schraubglas geben, mit Vanillemark und zerkleinerter Schote mischen. Glas dicht verschließen. Je länger das Ganze zieht, desto intensiver das Vanillearoma.

**Cuminsaat rösten.** 3 EL in der Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen.

**Milchschaum vorbereiten.** Lauch waschen, in grobe Ringe schneiden, in Butter mit Zucker scharf anbraten, mit

Wermuth ablöschen, mit Milch auffüllen. Grob geschnittenen Speck, Cumin, Fischfond, Salz zugeben. Unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, etwa eine Stunde ziehen lassen. Alles durch ein Haarsieb gießen, Sud warm stellen.

**Mirepoix zubereiten.** Für diese Spezialität aus bunten Rüben und Wurzeln das Gemüse schälen und fein würfeln (Kantenlänge: 0,5 cm). Da rote Bete abfärbt, diese Würfel separat lagern und zube-

reiten. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Gemüsewürfel mit Zucker scharf anbraten, Hitze reduzieren. Sobald sie gar, aber noch bissfest sind: mit Vanillesalz und Cumin würzen, warm stellen.

**Fisch braten.** Filets mit Zitronensaft, Vanillesalz, Cumin einreiben. In Butter von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.

**Schäumen.** Warmen Milchschaum mit einem Stabmixer aufschäumen. Zum Fisch und Mirepoix geben.

„Braten karamellisiert den Zucker in Rüben und Wurzeln, verstärkt Farbe und Aroma.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test entwickelt.



## Tipp aus der Testküche

**Vanillesalz auf Vorrat.** Grob-feuchtes Meersalz nimmt die Aromastoffe der Vanille gut auf. Es empfiehlt sich, gleich einen Vorrat herzustellen.

**Moderate Temperatur für Milchschaum.** Die optimale Temperatur, bei der sich Eiweiß im Milchschaum stabilisiert, liegt bei etwa 70 Grad Celsius. Mit zu heißer Milch entsteht kaum Schaum.

## Das Rezept zum Test

Nutzen Sie aromareiche Vanilleschoten für dieses feine Gericht. Welche das sind, steht im **Test Vanilleprodukte** ab Seite 10.

