

Opskrifter: Hornfisk

Fiskefond

- 1 kg fiskeben
- .
- 1 porre i skiver.
- 1 groft skåret hvidløg.
- 1 gulerod i skiver.
- ½ knoldselleri eller bladselleri i grove tern.
- 2 hakkede løg.
- 1 persillerod i grove tern.
- 150 g champignoner i skiver.
- 1 laurbærblad.
- 10 peberkorn.
- 10 g salt.
- 4 dl. Hvidvin eller 2 dl æblemost og 1 dl eddike
- 5 l vand.
- saften af en citron.
- Persillestilke.

Hæld vandet i en stor gryde sammen med de øvrige ingredienser. Lad det hele koge op og lad nu det hele simre i ca. 30 minutter. Husk at skumme overfladen undervejs. Tag gryden af blusset og lad det trække i ca. en time.

Sigt indholdet, lad fonden koge op igen og afskum. Reducer fonden efter behag. Såfremt du har noget fond til overs er det en god ide, at komme ca. 4 -5 dl i fryseposer til senere brug.

Fiskesuppe:

Fiskefonden blandes med 1 dåse tomater og jævnes med piskefløde. Stegte eller dampede stykker af hornfisk lægges i.

Dampet Hornfisk

2 dobbelte hornfiskefileter

0.5 citron, skallen heraf

1 bdt.dild

1 dl.hvidvin eller eddike og æblemost

Salt og peber

Sennepscreme

2 dl.creme fraiche 38%

2 spsk.grov sennep

1 spsk.citronsaft

1 dl..purløg

Salt og peber

evt. 1-2 spsk. Kapers

evt den nedkogte saft fra hornfisken

Gå fileterne efter for ben. Skær dem igennem én gang på langs og én gang på tværs.

Krydder skindsiden på de 8 hornfiskestykker, med hakket dild, citronsaft- og skal. Rul fileterne med skindet indad. Damp ca. 15 minutter i en 180 grader C. alm. ovn, i et ovnfast fad med vin eller fiskefond i bunden, dækket med alufolie. Lad fisken køle af.

Skær purløg fint. Bland med de øvrige ingredienser til cremen. Smag evt. til med nedkogt sky fra dampningen. Smag til med salt og peber og giv til de bagte hornfiskefileter.

Fyldt hornfisk

800gramHornfiskefiletter

0.5bdt persille

1.5håndfuld Basilikum

2 fed hvidløg

100 gram løg

25 gram smør

Groft rugmel

800 gram Kartoffler nye

400 gram gulerødder

400 gramgrønne ærter,

Pesto:

50 gram parmesan

0.5 bdt basilikum
olivenolie
5 fed hvidløg
20 gram Pinjekerner

Skær de istandgjorte hornfisk i ca. 8 cm lange stykker. Fjern omhyggeligt de grønne ben. Hornfisken skal være som dobbelt filet, dvs. uden at ryggen er skåret op.

Skræl og hak løg, hvidløg, basilikum og persille. Fyld det i fisken. Fisken vendes i melet med salt og peber. Steges på en pande i ca. 6-8 min. Tages op og anrettes på en tallerken.

Skær kartofler og gulerødder i tern 2 x 2 cm og kog dem møre i letsaltet vand. Tilsæt ærter ca. 2 minutter inden kartoflerne er færdige. Hæld vandet fra og krydr med salt og peber.

Pesto:

Hakket basilikum, hakkede, ristede pinjekerner, parmasan ost, olivenolie og finthakket hvidløg blandes i en skål og serveres sammen med kartoflerne.

Hornfisk på grillen med kartoffelsalat

3-4 hornfiskefileter eller hele fisk 3-4 stykker

Stanniol

olie til stanniolen

Fyld: Persille Smør Evt. hvidløg

Kartoffelsalat: 500 g. nye kartofler skåret i 2 cm stykker

250 g. grønnes asparges skåret i 5 cm. stykker

2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

1 finthakket rødløg

1 spsk. reven citronskal

2 spsk. citronsaft

0.5 tsk. salt
evt. 1 fed presset hvidløg

3-4 store stykker folie smøres godt med olie og herpå lægges fisken. Persillen fordeles i fisken og der lægges nogle små smørklatter i, krydres med salt, peber og evt. presset hvidløg.

Stanniolen lukkes godt omkring fisken som kan lægges i grillen eller bages i ovn ved 225 grader C. alm. ovn i ca. 15 minutter.

Kartoffelsalat:

Læg kartofler og så meget vand, at de er dækket, i en gryde over kraftig varme, og bring dem i kog. Skru ned for blusset, læg låg på og lad dem simre i 15 minutter, eller til de er næsten møre. Tilsæt asparges, kog det hele yderligere 2 minutter, eller indtil grønsagerne er møre. Hæld vandet fra.

Bland olivenolie, rødløg, citronsaft, citronskal, salt og evt. hvidløg i en stor skål. Tilsæt kartofler og asparges, og rør det godt sammen. Serveres varm, eller stilles i køleskabet til senere servering.