

Seehecht-Filet mit Süßkartoffel-Püree und bunten Linsen

Für 2 Personen

2 Seehechtfilets, a 150 g	850 g Süßkartoffeln	100 g Linsen, rot
100 g Linsen, weiß	100 g Linsen, schwarz	1 Limette, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
5 Zweige Thymian	330 g Butter	200 ml Sahne
2 L Gemüsefond	1 TL Chilipulver	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Fisch waschen und trocken tupfen. 80 Gramm Butter und den Knoblauch mit in der Pfanne erhitzen, den Fisch auf der Hautseite anbraten und anschließend kurz wenden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Etwa 150 Gramm Butter zusammen mit der Sahne unterrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Die Linsen in dem Gemüsefond für zehn Minuten kochen, anschließend abschrecken und mit Salz abschmecken. Die restliche Butter in den Fischbratsatz geben. Die Limette halbieren, pressen und etwas von dem Saft hinzugeben. Den Rosmarin und den Thymian als geschmackliche Unterstützung in die Pfanne geben. Die Petersilie zupfen. Das Seehechtfilet zusammen mit den Linsen und dem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der Zitronenbutter und der Petersilie garnieren.

Mandy Hohmann am 11. Februar 2010