

# Seelachs mit Senf-Gemüse und grünem Spargel

## Für zwei Personen

1 Seelachsfilet à 300 g	300 g Kartoffeln	250 g grüner Spargel
100 g Staudensellerie	1 Zucchini	25 g Mehl
2 EL Senf, mittelscharf	125 ml Gemüsefond	125 ml Schlagsahne
Butterschmalz, Butter	Salz, Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Einen weiteren Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Von dem Spargel die Spitzen trennen und das untere Drittel schälen. Den Spargel in ungefähr sechs Zentimeter große Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel, den Staudensellerie und die Zucchini in den kochenden Gemüsefond geben und für circa zehn Minuten zugedeckt darin dünsten. Anschließend alles durch ein Sieb geben und das Gemüse darin auffangen. Die Butter in dem Topf erhitzen und mit dem Mehl anschwitzen. Die Sahne und den Gemüsesud nach und nach hinzugeben und köcheln lassen. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Senf würzen, das Gemüse hinzugeben und kurz aufkochen. Anschließend warmstellen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Filetstücke in die Pfanne geben und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Den Fisch von allen Seiten fertig braten. Die Seelachsfilets mit den Salzkartoffeln und dem Senfgemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Kerstin Schröder am 11. April 2012