

Seelachs-Filet mit Kartoffel-Püree und Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Seelachsfilets, à 200 g	300 g mehligk. Kartoffeln	2 kleine Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Salatgurke	1 Zitrone
25 g getr. Öl-Tomaten	100 g griech. Sahnejoghurt	75 g Panko-Brösel
1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss	1 TL getr. Estragon
1 Bund Dill	50 ml Milch	75 ml Schlagsahne
50 g Butter	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Das Lorbeerblatt und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in das Kochwasser geben. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Die Tomatenwürfel, dem Estragon und die Panko-Brösel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech legen und die Bröselmischung darauf verteilen. Das Ganze für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Gurke gründlich waschen und mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse längs in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben leicht salzen und etwas ziehen lassen. Etwas Zitronensaft über die Gurken geben, den Joghurt unterrühren und mit etwas Zucker und Salz abschmecken. Die Milch aufkochen lassen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Presse drücken. Die gekochte Milch und die Sahne unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss 50 Gramm kalte Butter unterrühren. In der Pfanne den Dill frittieren und auf dem Kartoffelpüree platzieren. Das Seelachsfilet aus dem Ofen holen und mit dem Gurkensalat und dem Kartoffelpüree anrichten und servieren.

Jana Rowedder am 12. September 2012