

Tilapia milanese mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

2 Tilapia Filets, à 150 g	300 g Kartoffeln	300 g Knollensellerie
425 g Pizzatomaten	100 g Frühlingszwiebeln	1 Ei
200 ml Gemüsefond	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL italienische Kräuter	50 g Parmesan	2 EL Mehl
1 TL Zucker	Sonnenblumenöl	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Sellerie sowie die Kartoffeln schälen und würfeln. Beides für zehn Minuten in den Fond geben und darin weich kochen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Zucker dazugeben und kurz darin schmelzen lassen. Anschließend die Pizzatomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen. Alles für zehn Minuten offen köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und mit dem Ei sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und den Fisch zuerst im Mehl und danach in der Ei-Masse wenden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Sonnenblumenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite vier bis fünf Minuten goldbraun braten. Die Filets nach dem Braten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Die Kartoffeln und den Sellerie in dem Fond stampfen. Die Crème-fraîche zugeben, unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet mit dem Püree sowie der Tomatensauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Anne Stein am 14. Oktober 2013