

Fisch-Pfanne mit Kartoffel-Püree und Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	300 g Seelachsfilet	600 g mehlig Kartoffeln
2 mittelgroße Karotten	1 kleine Zucchini	100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Butter	250 ml süße Sahne	100 ml Vollmilch
150 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss	Zucker, Olivenöl
Speisesalz, Pfeffer		

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Anschließend den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach salzen und pfeffern und in der heißen Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze circa vier Minuten anbraten. Dann auf einen Teller legen und beiseite stellen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch und die restliche Sahne in einem weiteren Topf erwärmen. Danach die Butter unter die Kartoffeln heben, die Milch und die restliche Sahne dazugeben, etwas Muskat darüber reiben und mit Salz abschmecken. Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und beides grob raspeln. Die Zwiebeln abziehen und würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der der Fisch angebraten wurde, zuerst die Zwiebeln andünsten. Wenn diese leicht gebräunt sind, das restliche Gemüse in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Den Dill abzupfen und klein hacken. Dabei einen Stängel zum Garnieren aufheben. Danach 200 Milliliter Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Nun die gebratenen Fischfilets in größere Stücke zerteilen und mit unter das Gemüse heben. Die Fischpfanne mit dem Kartoffelpüree und der Weißwein-Dill-Sahnesauce auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben und dem Dill garnieren und servieren.

Ulrike Duinmeyer-Bolik am 27. Januar 2014