

Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet à 180 g	1 Lauchzwiebel	80 g harte Butter
2 EL kalte Butter	50 g Paniermehl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

Für die Bouillon-Kartoffeln:

350 g festk. Kartoffeln	1 EL kalte Butter	500 ml Gemüsefond
Muskatabrieb	Salz	weißer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	200 g griechischer Joghurt
1 Zweig Dill	Zucker	Salz

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Lauchzwiebel fein schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und der Lauchzwiebel mischen. Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern, Fischfilets hineinlegen und mit der Kräutermasse belegen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa zwölf Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zitrone auspressen, Saft zu den Gurken geben, Joghurt unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Dill hacken und unterheben.

Für die Bouillon-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf einlagig auslegen. Mit dem Fond übergießen und etwa 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Butter unter die Kartoffeln heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Seelachsfilet zusammen mit Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 09. November 2015