

Gebratenes Skrei-Filet mit Rote-Bete-Püree und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Skrei:

400 g Skrei-Filets, ohne Haut 1 Ei ,(Kl. M) 3 Zweige glatte Petersilie

50 g Butter

Für das Rote-Bete-Püree:

300 g Rote-Bete 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Für den Feldsalat:

50 g Walnüsse 100 g Feldsalat 25 g Senf

3 EL neutrales Öl 6 EL Weißweinessig 100 ml Gemüsefond

Das Ei neun Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Butter zerlassen und Eier und Petersilie zugeben.

Skrei waschen und trockentupfen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Skrei darin bei starker Hitze zwei Minuten goldbraun anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze zu Ende garen. Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und rote Bete darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen. 100 Milliliter Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten garen. Rote Bete stampfen und Salz und Knoblauch abschmecken.

Feldsalat putzen. Einige Walnüsse darüber streuen. Ein Dressing aus Weißweinessig, Öl, Senf, Fond und Zucker mischen. Salat damit marinieren.

Den gebratenen Skrei mit Rote Bete-Püree und Feldsalat anrichten und servieren.

Julia Saalbach am 03. Dezember 2015