

Seelachs-Filet, Kräuter-Kruste, Spinat, Kartoffel-Spalten

Für 2 Personen

Für das Fischfilet:

400 g Seelachsfilet	2 Zwiebeln	2-3 Zehen Knoblauch
4-5 EL Paniermehl	30g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Paprikapulver, rosenscharf

Für den Spinat:

500 g Spinat	1 Zitrone	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelspalten:

6 festk. Kartoffeln	3-4 EL Olivenöl	Salz
---------------------	-----------------	------

Einen Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelspalten Kartoffeln waschen und gut abtrocknen. In etwa gleich große Spalten schneiden. Spalten mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech im heißen Ofen circa 25 Minuten backen.

Für den Fisch Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in der Butter anschwitzen, Fisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Paniermehl zum Sud in die Pfanne geben, bis eine breiartige Masse entsteht. Kräuter untermengen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Seelachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Backblech mit Öl bestreichen und Fisch mit Hautseite nach oben darauf legen. Die Kruste auftragen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.

Für den Spinat diesen waschen, trocknen und in einem Topf mit etwas Olivenöl erhitzen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Zuletzt ein Bett aus dem Spinat auf Tellern anrichten, das Seelachsfilet darauf legen, Kartoffelspalten dazu geben und servieren.

Waltraud Bechtelsheimer am 17. Oktober 2016