

Seelachs-Filet im Filoteig mit Kartoffel-Würfeln, Dip

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilets à 300 g	8 Blätter Filoteig	1 Ei
5 EL Butter	2 EL Milch	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfeln:

3 große festk. Kartoffeln	Butter	Salz
---------------------------	--------	------

Für den Dip:

2 große Essiggurken	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	60 g Magerquark
30 g Joghurt, 3,5 %	1 EL Kräuter-Crème-fraîche	

Für die Garnitur:

1 Zitrone (Abrieb)

Für das Seelachsfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Seelachsfilet in Quadrate schneiden. Filoteig in Rechtecke schneiden und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Teig damit bestreichen.

Fisch mittig auf den Teig platzieren und Seelachs mit den Seiten einschlagen. Fischpäckchen auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Eigelb vom Eiweiß trennen und Eigelb mit Milch in einer kleinen Schüssel verrühren. Fischpäckchen damit einstreichen.

Seelachsfilets für 15-20 Minuten im Ofen goldbraun ausbacken.

Für die Kartoffelwürfeln:

Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, würfeln und in das siedende Wasser geben. Kartoffeln Wasser kochen. Kartoffeln nach ca. 8 Minuten abgießen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin goldbraun ausbacken.

Für den Dip:

Essiggurken abgießen, fein hacken. Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Paprika, Mixed Pickels und Schnittlauch mit Joghurt, Quark und der Crème fraîche verrühren. Salzen und Pfeffer.

Für die Garnitur:

Zitronenzesten abreiben. Die Seelachsfilets im Filoteig mit Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, Mixed-Pickels -Dip in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Sabrina Kochta am 31. Juli 2017