

Seelachs-Filet mit Nuss-Kruste, Dill-Soße und Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

200 g Karotten	½ Stange Lauch	100 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Dinkel-Vollkornmehl	100 ml Gemüsefond
150 ml Milch, 3,5%	1 EL Crème fraîche	½ TL scharfer Senf
½ TL flüssiger Honig	½ Bund Dill	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

gehobelte Haselnüsse	4 Zweige glatte Petersilie	1 Limette
----------------------	----------------------------	-----------

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten und Lauch putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und in einer Auflaufform verteilen. Fond darüber gießen und alles um Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet, à ca. 180 g, ohne Haut 1 Limette 30 g Macadamianusskerne 20 g Haselnusskerne 20 g Parmesan 10 g weiche Butter ½ TL getrockneter Thymian Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nüsse fein zerkleinern. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Für die Nusskruste den Parmesan feinreiben und mit Butter, den Nüssen, Limettenschale und -saft verrühren.

Nussmasse mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Fischfilet verteilen und fest andrücken.

Fisch auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen für 10-12 Minuten garen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein hacken und mit heißer, zerlassener Butter glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz mit dünsten lassen.

Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und die Sauce etwas einköcheln lassen.

Alles fein pürieren, Milch angießen und sämig köcheln lassen. Im Anschluss Crème fraîche und Senf einrühren.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss den Dill fein hacken und unterrühren.

Für die Garnitur:

Gehobelte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie feinhacken. Limette in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Karotten mit gehobelten Haselnüssen bestreuen, Fisch mit Petersilie, Limettenspalten dazulegen und servieren.

Tobias Rieger am 01. September 2022