

Seelachs-Filet mit Schwarzbrot-Salat

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

1 Seelachsfilet, à 250 g	1 Zitrone	1 Ei
50 ml Sahne	80 g doppelgriffiges Mehl	100 g Semmelbrösel
1 Muskatnuss	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

2 dünne Scheiben Schwarzbrot	150 g gemischter Blattsalat	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Stange Staudensellerie	100 g Cocktailtomaten	

Für das Dressing:

2 EL Sherry-Essig	50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl, mild	Zucker	Cayennepfeffer
Salz		

Für den Salat Schwarzbrotstücken in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig und braun rösten. Brot in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Gurke schälen, der Länge nach aufschneiden und mit einem Löffel Kerne entfernen. Anschließend in halbmondförmige, einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Für das Dressing den Sherry-Essig mit Gemüsefond und Senf verrühren. Anschließend Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden und falls vorhanden, Gräten entfernen. Etwas Muskatnuss und Zitronenschale reiben.

Ei in einen tiefen Teller aufschlagen, verquirlen, Sahne unterheben und mit Salz, Muskat und Zitronenschale würzen. Mehl auf einen zweiten und Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Das Seelachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Filetstücke bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotstücke, Blattsalat, Gurke, Sellerie und Tomaten mit dem Dressing vermischen.

Das Seelachsfilet mit dem Schwarzbrot-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Pechtel am 03. November 2015