

Seelachs-Filet mit Kräuterkruste, Möhren, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Beurre Blanc:

1 Schalotte	50 ml Sahne	80 g gefror. Butterwürfel
150 ml Fischfond	50 ml Weißwein	25 ml Weissweinessig
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für den Seelachs mit Kruste:

2 Seelachsfilets ohne Haut, à 200 g	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill
30 g Parmesan	80 weiche Butter	25 g Panko
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	2 cm Meerrettich
50 ml Milch	100 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Butter-Möhren:

300 g kl. Möhrchen mit Grün	30 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

Für die Beurre Blanc: Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Teelöffel der Butter vorab in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Schalotte mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen, das Lorbeerblatt hinzufügen und den Sud etwa um die Hälfte reduzieren lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Nun einen Schluck Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach mit Hilfe eines Pürierstabs die kalten Butterstückchen in den Sud pürieren, so dass man eine schöne, samtige Sauce erhält. Ggf. vor dem Servieren noch einmal leicht erwärmen.

Für den Seelachs mit Kruste: Zitronenschale abreiben, Schalotten und Knoblauch abziehen.

Zusammen mit Panko, Petersilie, Dill und geriebenem Parmesan in einem Blitzhacker zu einer einheitlichen Masse verarbeiten. Mit der weichen Butter vermengen und auf einem Backpapier auf die Größe der Fischfilets ausrollen. Für 5 Minuten in das Gefrierfach geben und einfrieren. Seelachsfilets waschen und trockentupfen. Rundum etwas salzen und die Kräuterkruste auf den einzelnen Filets verteilen. Im Ofen bei 175 Grad für 15 Minuten garen.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Circa 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz zurück auf die heiße Platte stellen, so dass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Kartoffeln pressen und Butter in Flocken mit Milch einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, wenn es noch nicht cremig genug ist. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich fein raspeln und in das Püree einrühren. Schnittlauch hacken und drüberstreuen.

Für die Butter-Möhren: Möhren vom Grün befreien, dabei ein kleines Stück Grün an den Möhren dranlassen. Möhrchen schälen und die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Möhren nun darin leicht anbraten, mit einem Schluck Wasser ablöschen (Achtung, das kann spritzen) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zora Klipp am 06. Oktober 2023