

Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle

Für 4 Personen

4 Seelachsfilet, a 150 g	6 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	1 Chilischote, rot
4 Lorbeerblätter	4 TL Kapern	2 Zweige Rosmarin
2 Zucchini	3 Eier	6 EL Semmelbrösel
1 Bund Dill	150 ml Öl	Mehl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Alufolie in vier Stücke (circa 35 Zentimeter Länge) auslegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Seelachsfilets abbrausen und trocken tupfen. Jeweils ein Filet in die Mitte der Alufolie legen. Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und hauchdünn schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Nun Knoblauch, Schalotten, Chili, Lorbeerblätter, Zitronenabrieb und Kapern gleichmäßig auf den Seelachsfilets verteilen. Die Rosmarinzwige halbieren und ebenfalls auf die Filets legen. Nun den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl sowie dem Zitronensaft beträufeln. Die Alufolie quer zur Mitte zusammenlegen, übereinanderschlagen und die Enden einrollen. Nun die Päckchen auf ein Backblech legen und die Fischfilets circa 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. In der Zwischenzeit die Zucchini schräg in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und mit den Semmelbröseln vermischen. Die Eier verquirlen. Die Zuchinischeiben zunächst mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Fischfilets zusammen mit den Zucchini auf einem Teller anrichten und heiß servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Horst Lichter am 22. Mai 2010