

# Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln

## Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 180 g	8 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund Basilikum
1 EL Pinienkerne	20 g Parmesan, am Stück	7 EL Olivenöl
1 kg Kartoffeln, mehlig	400 g Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
500 ml Buttermilch	30 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe unter häufigem Rühren goldgelb braten. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Für das Pesto die Blättchen des Basilikums von den Stielen zupfen und grob zerkleinern. Den Parmesan reiben. Das Basilikum mit den Pinienkernen, dem Parmesan und fünf Esslöffeln Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seelachsfilets waschen, trockentupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen. Nun jedes Filet mit zwei Scheiben Parma-Schinken umwickeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite scharf anbraten. Ein Backblech mit etwas Butter einfetten. Das Filet auf das Backblech geben und etwa sieben Minuten im Ofen fertig garen. Die Buttermilch mit der übrigen Butter in einem Topf erwärmen. Sie darf nicht kochen. Die gegarten Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken. Nach und nach die Buttermilchmischung unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebeln mit einem Holzlöffel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Fischfilets auf Tellern verteilen, mit etwas Pesto beträufeln und mit dem Zwiebel-Kartoffelstampf anrichten.

Horst Lichter am 03. Juli 2010