

Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse

Für 4 Personen

4 Scheiben Seelachsfilet	3 EL Mehl	1 Kopf Wirsing (1 kg)
2 Zwiebeln	4 EL Butterschmalz	1 Zitrone
2 Äpfel, Boskoop	200 ml Gemüsebrühe	4 EL Crème-fraîche
150 g Frühstücksspeck	Salz	Pfeffer

Den Wirsing putzen, abrausen und in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln häuten und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Wirsing, Apfelspalten und Gemüsebrühe dazugeben und das Ganze zugedeckt etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Seelachsfilets abrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beidseitig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mehlieren und das überschüssige Mehl abklopfen. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Seelachs von beiden Seiten vier Minuten goldgelb braten. Nun den Speck in feine Streifen schneiden, in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten und beiseite stellen. Die Crème-fraîche in das Wirsinggemüse einrühren und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Seelachs auf dem Wirsinggemüse anrichten und mit den krossen Speckstreifen garniert servieren.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010