

Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark

Für vier Portionen

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. fest 50 g Butter 50 g gehackte Mandeln
2 Zweige Thymian

Für den Kräuterquark:

500 g Sahnequark 1 Zwiebel 100 ml Milch
1 Bund gemischte Kräuter 0,5 TL Paprikapulver, edelsüß Zucker

Für den Fisch:

4 Seelachsfilets à 200 g 2 EL Rapsöl 1/2 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, mit Mandelkernen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflöckchen und Thymianblättchen darüber verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit dem Quark in eine Schüssel geben. Milch zufügen und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronenscheiben belegen und im Backofen bei 140 Grad zehn Minuten garen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit dem Kräuterquark auf Tellern verteilen. Den Seelachs daneben anrichten und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

Horst Lichter am 23. März 2013