

# Seelachs in einer Kräuter-Kruste

## Für zwei Personen:

### Für den Fisch:

2 Seelachsfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Eier verquirlt
100 g Mehl	Salz, Pfeffer	

### Für die Kräuter-Kruste:

200 g Panko	3 EL Petersilie geschnitten	3 EL Bärlauch geschnitten
1 EL Estragon gezupft	1 TL Thymian gezupft	Limettenabrieb

### Für das Kartoffel-Gratin:

500 g Kartoffeln festk.	300 ml Milch	300 ml Sahne
3 Schalotten	50 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
1 TL Rosmarin, gehackt	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	würziger Reibekäse

### Für die Kräuter-Kruste:

Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, bis die Panade leicht grün ist.

### Für den Fisch:

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Im Mehl wenden, kurz abklopfen, durch das Ei ziehen und in der Kräuterpanade wenden, diese kurz andrücken. Dann den Fisch im Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen.

### Für das Kartoffel-Gratin:

Die Kartoffeln schälen und in Schieben schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch klein schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Rosmarin in der Butter anbraten. Mit Sahne und Milch auffüllen und aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nun die Kartoffelscheiben dazugeben, und fünf Minuten kochen. Anschließend alles in eine Auflaufform geben. Käse darüber reiben und das Gratin bei 180 Grad im Backofen schmoren lassen bis die Kartoffeln gar sind und der Käse Farbe angenommen hat (das dauert ca. 30 Minuten).

Alexander Wulf am 19. März 2024