



Seelachsfilet unter einer Kartoffel-Meerrettichkruste

mit Wurzel-Gemüse in Rahm (für 4 Personen)

Zutaten

600 g frisches Seelachsfilet
2 große Kartoffeln
80 g frischer Meerrettich
Etwas Mehl, um den Fisch zu melieren
1 Bio Zitrone
300 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
Butter
800 g geschältes Wurzelgemüse
Wurzelgemüse je nach Geschmack,
z.B. Karotten, Knollensellerie,
Pastinaken, Petersilienwurzeln,
Schwarzwurzeln, Steckrüben -
also alles heimisches Gemüse aus
dem Garten oder vom Wochenmarkt



Zubereitung

Zunächst Kartoffeln schälen und auf einer groben Küchenreibe hobeln. Dann den Meerrettich schälen, auf einer feinen Küchenreibe hobeln und vorsichtig unter die geriebenen Kartoffeln heben. Achtung: Frischer Meerrettich ist scharf! Deshalb nach und nach unterheben und zwischendurch mal probieren. Den Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Kartoffel-Meerrettich-Paste auf den Fisch drücken.

Das geschälte Wurzelgemüse in gleich große kleine Würfel schneiden, in einem Topf die Butter erwärmen und das Gemüse dazugeben. Vorsichtig anbraten und so viel Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben, dass $\frac{1}{4}$ des Gemüses noch rausschaut. Deckel drauf und bei schwacher Hitze weich dünsten. Öfter mal umrühren und nachschauen, damit das Gemüse nicht verkocht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wenn das Gemüse die gewünschte Garstufe hat, die Sahne dazugeben und so lange einköcheln lassen, bis das Gemüse und die Sauce etwas dickflüssig sind.

In der Zwischenzeit die untere Hälfte des Seelachs in Mehl melieren, Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch zunächst mit der Kartoffelseite nach unten 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, wenden und nochmals 2-3 Minuten braten. In einem auf 100 Grad vorgewärmten Backofen bei Ober und Unterhitze solange fertig garen, bis der Fisch in der Mitte zart ist. Je nach Größe und Dicke des Fisches kann das ganz schnell gehen.

Zum Anrichten geben wir das Gemüse auf 4 Teller, legen die Seelachsfilets darauf und garnieren es mit Zitronenschnitzen aus.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

