

Seelachs-Filet in Tempura-Teig, mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 150 g	7 mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Dill	2 Zweige Thymian	4 EL Milch
4 EL Speisestärke	50 g Butter	100 ml Fischfond
100 ml Weißwein	100 ml Milch	100 ml Sahne
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Den Lauch abziehen und halbieren. Eine Hälfte in Ringe schneiden. Die andere Hälfte beiseite legen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die Sahne zugeben und das Ganze reduzieren lassen. Das Mehl mit der Speisestärke mischen und mit ein wenig Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Den Knoblauch abziehen und mit dem Thymian fein hacken. Beides zu dem Teig geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Mit Milch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und unter das Püree heben. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Tempurateig wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin goldbraun ausbraten. Den Dill zupfen, zu der Soße geben und aufschäumen. Den Fisch und das Püree auf Tellern anrichten. Die Soße über den Fisch geben und servieren.

Janine Pflug am 07. Dezember 2010