

# Seelachs-Filet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senf-Soße

## Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, à 200 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
5 Cherrytomaten	2 Lauchzwiebeln	1 Knolle Sellerie
1 Wirsing, à 300 g	1 Zitrone	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Ei	1 Muskatnuss	2 EL mittelscharfer Senf
80 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	Mehl
Speisestärke	Butter	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und einige Minuten ziehen lassen. Den Sellerie schälen und in kleine Stifte schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und fein raspeln. Die Lauchzwiebeln abziehen und in kleine Ringe schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln und Karotten für die Sauce beiseite stellen. Für die Kruste die Kartoffeln mit den Karotten und ein paar Lauchzwiebeln vermengen. Die Petersilie, etwas abgeriebene Zitronenschale und das Ei zu der Masse geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig sein, kann etwas Mehl zugegeben werden. Für die Sauce den Sellerie, die Lauchzwiebeln und die restlichen Kartoffel- und Karottenraspel in den Fischfond geben und aufkochen. Den Senf dazugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce danach pürieren und ein kleines Stück kalte Butter einrühren. Die äußeren Blätter des Wirsings abzupfen und säubern. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten. Die Sahne, den Gemüsefond und etwas Speisestärke einrühren und köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Seelachsfilet in Mehl wenden und mit der Kartoffelmasse bestreichen. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die restlichen Lauchzwiebeln und die Tomaten anschwitzen. Den Fisch mit der Sauce und den Tomaten auf Tellern anrichten. Den Rahmwirsing neben den Fisch geben und servieren.

Josef Koziolok am 26. Oktober 2011