

Seelachs in Zitronen-Prosecco-Soße, Mango-Sellerie-Salat

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| 2 Seelachsfilet, á 170 g | 4 Thymianzweige | 40 g Butter |
| 5 EL Olivenöl | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | Merquén-Gewürz, Salz |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------------|------------|-----------------------------------|
| 330 ml Prosecco | 2 Zitronen | 10 g Parmesan |
| 1 Knolle Ingwer à 2 cm | 2 EL Honig | $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken |
| 2 Lorbeerblätter | 2 EL Mehl | 50 g Butter |
| 1 EL Zucker | | |

Für den Salat:

| | | |
|------------------------------|---------------------|---------------------|
| 3 Stangen Staudensellerie | $\frac{1}{2}$ Mango | $\frac{1}{2}$ Apfel |
| 6 Walnüsse ohne Schale | 2 Zitronen | 100 ml Prosecco |
| $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 1 EL Arganöl | 1 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL Zucker | Salz | Pfeffer |

Für das Salat-Dressing Zitronen auspressen. Zitronensaft mit Arganöl, Olivenöl, Prosecco, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verquirlen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Dressing rühren.

Für den Salat den Staudensellerie waschen, putzen, entfasern und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie, Mango, Apfel und Walnüsse zur Marinade hinzugeben. Verrühren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Das Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen und in zwei bis drei Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Merquén würzen. Thymianzweige auf die Filets legen. Mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Auf der Hautseite scharf anbraten. Etwas Butter dazugeben. Anschließend bei niedriger Temperatur weitergaren und die Pfanne mit dem Deckel schließen. Nach etwa drei Minuten die Herdplatte ausschalten.

Für die Sauce Zitrone auspressen und in kleinem Topf 10 g Butter zergehen lassen. Einen Esslöffel Mehl dazutun. Kurz danach Prosecco, Zitronensaft und Honig dazugeben, verrühren und auf kleinster Hitze warm halten. Nelkenpulver, Lorbeerblätter und Zucker hinzugeben. Zuletzt Thymianzweig aus der Fischpfanne entfernen.

Seelachsfilet mit Zitronen-Prosecco-Sauce anrichten. Daneben den Mango-Sellerie-Salat anrichten, mit Minze und Basilikum garnieren und servieren.

Alfredo Ihl Dausend am 06. September 2016