

Gratiniertes Seelachs-Filet

Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 170 g	1 Zitrone	600 g Mangold
2 Kugeln Büffelmozzarella	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
60 g Speck	500 ml Sahne	100 ml Weißwein, trocken
100 ml Gemüsefond	500 g Tagliatelle	20 ml Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen und putzen. Die Mangoldstiele fein hacken und die Blätter grob schneiden. Das Ganze in Salzwasser zwei Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln, die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Speck darin anbraten. Das Ganze mit Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen, die Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und ein weiteres Mal kurz aufkochen lassen. Nun den Mangold dazugeben und alles miteinander vermengen. Eine halbe Zitrone pressen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und mit dem Mangold bedecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Mangold verteilen. Anschließend den Auflauf 15 Minuten im Backofen gratinieren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abschließend mit dem Seelachsfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 27. Februar 2010