

Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen

Für 4 Personen

1 Muskatkürbis, ca. 800 g	4 EL Mehl	2 Eier
100 g Parmesan	1 Muskatnuss	4 EL Pflanzenöl
600 g Mangold	200 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	3 EL Butter, eiskalt
4 Seelachsfilet, a 150 g	2 EL Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Sahne	150 ml Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die Kürbisraspel mit einem Teelöffel Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Kürbisraspel ein wenig ausdrücken und mit dem Mehl, den Eiern und dem Parmesankäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Kürbismasse als Plätzchen darin von beiden Seiten ausgebacken und anschließend warm halten. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl und einem Esslöffel Butter glasig andünsten. Den Mangold zufügen und alles garen lassen. Nun die Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Seelachs abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben melieren. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten etwa drei Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, die übrige eiskalte Butter in kleinen Stückchen einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet auf dem Mangoldgemüse mit den Kürbisplätzchen anrichten. Die Sauce dazu reichen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011