

Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse

Für vier Personen

4 Seelachsfilets à 180 g	750 g Petersilienwurzeln	500 g Kartoffeln, mehlig
50 ml Sahne	100 g Speck	500 g Champignons, braun
1 Bund Petersilie, glatt	2 EL Rapsöl	50 g Butter, zimmerwarm
2 EL Mehl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Petersilienwurzeln sowie die Kartoffeln schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt circa 25 Minuten gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten und herausnehmen. Die Champignons im Bratfett derselben Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und den Speck untermengen. Anschließend warm halten. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets darin von jeder Seite circa vier Minuten goldgelb braten. Die Kartoffel- und die Petersilienwurzelstücke abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter sowie die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Petersilienwurzel-Kartoffelstampf und den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. April 2012