

# Seelachs mit Kartoffel-Kruste und Muskat-Kürbis

## Für 4 Personen:

4 Seelachsfilets à 150 g	800 g Muskatkürbis	50 g Ingwer
200 g Zucker	150 ml Apfelessig	Nelken
8 Pfefferkörner	1/2 Zimtstange	Salz
1 Zwiebel	Butter	400 ml Geflügelbrühe
50 ml Sahne	Cayennepfeffer	2 große festk. Kartoffeln
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL körniger Senf	Mehl
Olivenöl	2 EL Dijon-Senf	

Kürbis schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die ungeraden Abschnitte für die Sauce aufbewahren. Ingwer in Scheiben schneiden und zusammen mit Zucker, Apfelessig, Nelken, Pfefferkörner, Zimt und einer Prise Salz in 150 ml Wasser aufkochen. Kürbiswürfel darin schön knackig kochen.

Zwiebel würfeln und in 2 Esslöffeln Butter anschwitzen. Die restlichen Kürbisabschnitte kurz mitschwitzen, Geflügelbrühe dazu geben und solange kochen bis die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist. Sahne hinzufügen und kurz mitkochen. Kürbissauce pürieren, fein passieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Geschirrtuch die Flüssigkeit ausdrücken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit dem körnigen Senf, Salz und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

Seelachsfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und die obere Seite dünn mit Dijonensenf bestreichen. Aus der Kartoffelmasse 4 gleichgroße, dünne Auflagen formen und diese auf die Filets legen, leicht andrücken und mit etwas Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Seelachsfilets auf der Kartoffelseite ins heiße Fett legen. Wenn die Kruste anfängt braun zu werden, 2 Esslöffel Butter dazugeben. Die Filets vorsichtig mit einem dünnen Pfannenweder umdrehen und 2-3 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit die Kürbissauce aufkochen und etwas Butter dazugeben. Das Kürbisgemüse auf der Sauce anrichten und jeweils ein Seelachsfilet mit der Kruste nach oben darauf anrichten.

NN am 06. Mai 2021