

Gebratener Seelachs

Zutaten für 2 Pers.

2 Port. Seelachsfilet
300g Pastinaken
300g Petersilienwurzel
500ml Gemüsebrühe
50g Butter
1 TI Rahmmeerrettich
50g Babyspinat
1-2 El Pesto
100g Gemüse, z. B. Karotte, Lauch,
Sellerie
Salz, Pfeffer, Öl z. Braten



Seelachs auf Küchenpapier auftauen lassen. Pastinaken und Petersilienwurzeln schälen und in Stücke schneiden, mit der Gemüsebrühe aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln. Karotte, Lauch und Sellerie in feine Streifen schneiden und in einer kleinen Pfanne mit Öl knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gegarten Wurzeln über einem Sieb abgiessen, restliche Brühe auffangen. Die Hälfte der Wurzeln mit den Spinatblättern und der Hälfte der Butter pürieren, evtl. Brühe dazu giessen, damit das Püree geschmeidig wird. Mit Pesto abschmecken. Die andere Hälfte der Wurzeln mit der Butter und dem Rahmmeerrettich pürieren und ebenfalls mit Brühe geschmeidig rühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit Salz, Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Den gebratenen Seelachs mit dem mit den zwei Püree anrichten.