

Rezept

Seelachs mit Kartoffelschuppen und Kerbelschaum

Ein Rezept von Seelachs mit Kartoffelschuppen und Kerbelschaum, am 25.04.2024

Zutaten

1 Schalotte	3 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Noilly prat (Vermouth, nach Belieben)	200 ml Fischfond (aus dem Glas)
2 Seelachsfilets (je ca. 150 g)	2-3 kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 150 g)
1 Eiweiß	Salz
80 g Sahne	1 Hand voll Kerbel
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Nach Belieben den Vermouth zugeben und einkochen lassen. Den Fond angießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. einkochen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Fischfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben hobeln und trocken tupfen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht verschlagen. Die Fischfilets salzen, auf der Hautseite mit Eiweiß bepinseln und schuppenförmig überlappend mit den Kartoffelscheiben belegen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Fisch darin auf der Kartoffelseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis die Kartoffelschuppen goldbraun und knusprig sind. Die Filets wenden und von der zweiten Seite 1 Min. braten. In eine ofenfeste Form heben und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen die Sahne cremig aufschlagen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Schlagsahne und Kerbel mit dem Schneebesen in den eingekochten Fond rühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf vorgewärmte Teller heben und die Kartoffelschuppen leicht salzen. Den Kerbelschaum dazugeben. Dazu passen Blattspinat und ein trockener Weißwein.