



Seelachs in Mandel-Parmesan-Panade mit Klostersalat und Remoulade

Zutaten (für vier Personen)

700 g Seelachsfilet
Saft von 1 Zitrone
2 EL Mehl
2 Eier
50 g Semmelbrösel
30 g geriebener Parmesan
20 g geriebene Mandeln
1 TL Chiliflocken
1 EL gehackte gemischte Kräuter
2 EL Olivenöl

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 ml Gemüsebrühe
1/2 EL mittelscharfer Senf
80 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Essig
3 EL Öl
1/2 Salatgurke
2 EL Schnittlauchröllchen

2 Eigelbe
1/2 EL mittelscharfer Senf
80 ml Rapsöl
200 g Joghurt
insgesamt 3 EL kleingehackte Kapern, Sardellen, Essiggurken, Eier, Petersilie
2 Zweige Zitronenthymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und durchs aufgeschlagene Ei ziehen. Anschließend in einem Gemisch von Semmelbröseln, geriebenem Parmesan, geriebenen Mandeln, Chiliflocken und gemischten, gehackten Kräutern wenden.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Dann schälen, etwas auskühlen lassen, in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Senf einrühren, Zwiebelwürfel zugeben, Essig und Öl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über die Kartoffelscheiben geben und unterheben. Salatgurke schälen, in Scheiben schneiden und mit den Schnittlauchröllchen unter den Kartoffelsalat mischen. Nachwürzen und alles ziehen lassen.

Eigelbe mit Senf verrühren, Rapsöl nach und nach unterrühren, bis es eine gute Bindung gibt. Dann Joghurt unterziehen. Gehackte Kapern, Sardellen, Essiggurken, Eier und Petersilie zugeben, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilet in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbraten, Zitronenthymian zufügen, zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.
Fischfilet auf Teller anrichten, Klostersalat danebensetzen. Remouladensauce dazu im Schälchen servieren.

Nährwerte pro Person

743 kcal - 45 g Fett - 50 g Eiweiß - 37 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.