



## Seelachs in Mandelbutter mit Pfifferling-Speckkohl und Wurzelpüree

### Zutaten (für vier Portionen)

600 g Seelachsfilet  
20 g Butter  
2 EL Mandelblättchen  
1 TL gehackter Ingwer  
1 Messerspitze Chiliflocken  
1 Spitzkohl  
60 g feine Speckwürfel  
120 g frische Pfifferlinge  
80 g feine Zwiebelwürfel  
2 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
Saft von 1 Zitrone  
2 Zweige Zitronenthymian  
Salz, Pfeffer

### Gemüse-Wurzelpüree:

120 g Petersilienwurzeln  
120 g Sellerie  
200 g Kartoffeln  
120 ml Milch  
1 1/2 EL Sauerrahm  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Muskat

### Zubereitung (ca. 35 Minuten)

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, einziehen lassen.

In heißem Olivenöl ganz kurz angehen lassen und in eine zweite Pfanne umsetzen. Mandelblättchen in aufgeschäumter Butter kurz angehen lassen, gehackten Ingwer und Chiliflocken zufügen. Alles auf dem Fischfilet verteilen, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und die Außenblätter abnehmen. Kohl in feine Streifen schneiden, mit feinen Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen, geputzte Pfifferlinge (große halbieren) mit anschwenken. Dann die Speckwürfel unterziehen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln, Sellerie, Petersilienwurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden, in etwas Gemüsebrühe weich kochen, abschütten und mit dem Mixstab fein pürieren. Dann erhitzte Milch und Sauerrahm unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Suppenlöffel Nocken abstechen und auf flachem Teller anrichten. Den Pfifferling-Speckkohl daneben geben, das Fischfilet darauf setzen, mit Zitronenthymian garnieren.

### **Nährwerte pro Portion**

529 kcal - 31 g Fett - 42 g Eiweiß - 29 g Kohlenhydrate - 2,5 BE  
Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.