



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachs auf gedünstetem Gurkengemüse und Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

Gurken:

1 Zitrone, unbehandelt
1 große Salatgurke
100 g Zwiebeln
60 g Butter
Salz
Zucker
Schwarzer Pfeffer

Stampf:

1 Bund Dill
700 g Kartoffeln, mehlig kochend
250 g Schmand, ersatzweise Saure Sahne oder Crème fraîche

Fisch:

4 Stücke Alaska Seelachs à ca. 130 g, aufgetaut
80 ml trockener Weißwein, für Kinder ersatzweise Apfelsaft
60 g Kräuterbutter



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Seelachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale fein reiben. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen – anschließend die Hälfte davon herausnehmen und beiseite stellen. Gurkenscheiben dazugeben und ebenfalls anschwitzen, dann leicht salzen sowie zuckern und zugedeckt bei kleiner Hitze gar dünsten. Zum Schluss Zitronenschale dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Stampf Dill – bis auf einige schöne Spitzen – von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich kochen, abgießen und stampfen. Schmand in einem Topf kurz aufkochen und zusammen mit dem Dill unter den Kartoffelstampf heben - nochmals alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen, salzen und mit den angeschwitzten Zwiebelwürfeln sowie Wein in eine Pfanne geben und mit je einem Viertel der Kräuterbutter belegen. Zugedeckt aufkochen, dann Herd ausstellen und 10 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit Gurken und Stampf anrichten und nach Wunsch mit Dill garnieren.



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Tipp Selbstgemachte Kräuterbutter: Blätter von je einem halben Bund Blatt Petersilie, Estragon und Kerbel (oder andere Kräuter nach eigener Wahl) abstreifen und fein schneiden, dann mit 100 g schaumig geschlagener weicher Butter vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale abschmecken. Reste der Kräuterbutter können problemlos eingefroren werden.

Zubereitungszeit: 35 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 780 kcal / 3270 kJ

Eiweiß: 35 g

Fett: 54 g

Kohlenhydrate: 32 g