



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachsfilet mit Rote-Bete-Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen:

Beilage:

400 g Rote Bete, vorgegart im Vakuum
800 g Kartoffeln, mehlig kochend
Salz
150 ml Milch
insgesamt 80 g Butter
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
40 g frischer Meerrettich, ersatzweise Meerrettich aus dem Glas

Fisch:

4 Alaska-Seelachsfilets à 180 g
250 g säuerliche Äpfel
Zitronensaft
½ Bund Thymian
150 g Zwiebeln
100 g grober Senf
eine Handvoll Wildkräuter, nach Wunsch



Zubereitung:

1. Rote Bete klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, 4-5 cm groß schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Die letzten 10 Minuten Rote Bete mitgaren. Währenddessen Milch mit 30 g Butter aufkochen. Kartoffeln/Rote Bete abgießen und stampfen, dann mit der Milchmischung verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen und fein schaben.
2. Inzwischen Backofen auf 200°C (190°C Umluft) vorheizen und eine ofenfeste Auflaufform mit 15 g Butter ausstreichen. Fischfilets kalt abbrausen und sorgfältig trocknen, dann salzen und in die Auflaufform setzen. Äpfel schälen und fein würfeln, dann mit Zitronensaft beträufeln. Thymian von den Stielen streifen und fein schneiden.
3. Zwiebeln abziehen, ebenfalls fein würfeln und in einer Pfanne in der restlichen Butter anschwitzen und bei kleiner Hitze 10 Minuten hellbraun weich schmoren. Anschließend Äpfel, Thymian sowie Senf dazugeben, dann über den Fisch geben und 10 Minuten im Ofen garen. Zusammen mit dem Rote-Bete-Kartoffelpüree, dem Meerrettich sowie mit den Wildkräutern (nach Wunsch) anrichten.

Zubereitungszeit: 45 min



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Nährwerte:

Energie: 640 kcal/ 2680 kJ

Eiweiß: 49 g

Fett: 23 g

Kohlehydrate: 53 g