



Seelachs à la bordelaise

mit Rahmkarotten und Kartoffelstampf



30-40min



2 Personen

Die Knusperhaube mit aromatischem Rosmarin, die das zarte Fischfilet krönt, ist schnell zubereitet und einfach köstlich. Serviert wird der überbackene Fisch mit einem cremigen Kartoffelpüree, das mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln verfeinert wird, und leckeren Rahmkarotten. Lasst es euch schmecken!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Rosmarin
- 1 Packung Semmelbrösel
- 1 Packung Seelachsfilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Auflaufform
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745.0kcal, Fett 35.5g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 67.1g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und im kochenden Wasser 8-10Min. gar kochen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, die **Bröselmasse** darauf verteilen und im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



Die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen und einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Ca. **1/3 der Crème fraîche** unterrühren, das **Gemüse** vom Herd nehmen und erneut abschmecken.



Die **1/2 der Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Rosmarin** und die **Semmelbrösel** dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Kartoffeln** fein stampfen, dabei etwa die **1/2 der restlichen Crème fraîche** und etwas **Kochwasser**iterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann die gesamte **Crème fraîche** verwenden. Die **Lauchzwiebeln** unterheben und den **Stampf** mit Salz abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Kartoffelstampf** anrichten und servieren.