



RS Seehechtfilet Müllerin Art an Kirschtomaten

auf Rucola-Kartoffelpüree mit Kapernsauce



ca. 40min



2 Personen

„Müllerin Art“ nennt man eine klassische Zubereitungsmethode für Fisch, der dabei in Mehl gewendet wird und so beim Braten eine goldbraune Kruste erhält. Klassischerweise bei Forellen angewendet, wird diese Methode mittlerweile für viele Fischarten genutzt – so auch für das Seehechtfilet, das wir heute servieren. Dazu gibt es eine zitronig-buttrige Kapernsauce und ein cremig-aromatisches Kartoffelpüree mit Rucola. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 100g Rucola
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 60g Queller

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und kleine Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 54.2g, Eiweiß 32.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



4. Fisch braten

1EL Mehl auf einen Teller streuen, den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in dem Mehl wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis er goldbraun und gar ist. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird sofort weiterverwendet.



2. Kirschtomaten rösten

Die **Kirschtomaten** in eine kleine Auflaufform geben und mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Im Ofen 12-15Min. rösten, bis sie weich werden und aufplatzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 2EL Butter, den **Kapern** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zu einer **Sauce** verschmelzen lassen. Die **Tomaten** und den **Queller** zugeben und ca. 1Min. erwärmen, dann vom Herd nehmen. Den **Fisch** auf dem **Rucola-Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.



3. Püree zubereiten

Den **Rucola** grob schneiden und in den Topf mit den **Kartoffeln** geben. Die **Kartoffeln** mit dem **Rucola** und 50ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Saftig und gut

Wenn die Tomaten im Ofen rösten, werden sie unweigerlich ihre aromatischen Säfte freisetzen. Sie sammeln sich in der Auflaufform und sollten unbedingt zusammen mit den Tomaten in Schritt 5 der Sauce hinzugefügt werden, denn das gibt reichlich fruchtig-leckeren Geschmack.