



## 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 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 39.7g,  
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 32.5g



## 1. Kartoffeln kochen

A white rectangular dish containing three pieces of salmon, each topped with a thick layer of yellow cornmeal or polenta.

#### 4. Fisch garen

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 und die **Bröselmasse** darauf verteilen, dann im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



## 2. Gemüse vorbereiten

## 5. Rahmgemüse zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. 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.



### 3. Bröselbelag zubereiten

## 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** fein stampfen, dabei etwa die **1/2 der restlichen Crème fraîche** und etwas **Kochwasser** unterrühren. **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.