

Seelachs in knuspriger Curry-Kruste auf Lauchkartoffeln mit Prosecco-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

600 g Seelachs Filet
2 Esslöffel Paniermehl gewürzt
2 Esslöffel Haferflocken
2 Esslöffel Currypulver
1 Teelöffel Fleur de Sel Meersalz
Etwas Zitronensaft

Lauchkartoffeln:

800 g Kartoffeln fein gewürfelt
2 Stk. Karotten fein gewürfelt
2 Stk. Lauchstangen grob geschnitten
Salz für Wasser

Prosecco-Sauce:

2 Knoblauchzehen gehackt
1 Zwiebel gehackt
1 – 2 dl Prosecco
3 dl Crème fraîche
Fleur de Sel Meersalz, Pfeffer aus der Mühle schwarz
1 Esslöffel (gestrichen) Mais Stärke
1 Prise Muskatnuss frisch gerieben



Lauchkartoffelgratin

Wir garen das Gemüse mit wenig Wasser auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten. Alternativ im Steamer oder Combi-Steamer (sollte bissfest bleiben).

Prosecco-Sauce

Knoblauch und Zwiebel in etwas Öl andämpfen. Prosecco mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer dazugeben und um die Hälfte reduzieren. Die mit Maisstärke angerührte Crème-fraîche dazugeben. Mit Muskatnuss abschmecken.

Der Seelachs

Die Filets mit Zitrone beträufeln. Paniermehl mit Haferflocken und Curry mischen und Lachs darin gut wenden. Die Seelachsfilets in der Bratpfanne während ca. 5 Minuten beidseitig kross braten.

Wir verteilen die Lauchkartoffeln auf 4 heissen Tellern und geben nun von der leicht cremigen Sauce darüber, um im Backofengrill oder Salamander etwas zu gratinieren. Das Seelachsfilet darauf legen und die restliche Sauce dazugeben.

En Guete
Ihr rösch küchen Team