



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

November 2014

Gedämpfter Seelachs auf Bratkartoffeln, Rucola und Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Fjordkrone Alaska Seelachsfilet
(eine 1 kg Packung)
- 1 Zitrone
- 500 g Erntekrone Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 20 g Frisan Butterschmalz
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Landfein Butter
- 2 EL Küchenstolz Mehl
- 200 ml Fischfond
- 200 ml Landfein Sahne
- 1 EL körniger Senf
- 150 g Rucola



Zubereitung:

Die Seelachsfilets auftauen lassen. Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen, leicht abkühlen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Butterschmalz in eine heiße Pfanne geben und die Kartoffeln mit den Zwiebeln darin braten, bis sie schön braun und kross sind. Mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Rosmarin abschmecken. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin andünsten, bis es leicht braun wird. Den Fischfond und die Sahne unter ständigem Rühren langsam dazu gießen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten einkochen. Den Senf einrühren und die



Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft würzen. In einem Topf etwa 4 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Die Seelachsfilets in einem Dämpfeinsatz über dem heißen Wasser ca. 6 Minuten dünsten lassen. Die gedünsteten Seelachsfilets auf ein Bett von Rucola setzen, großzügig mit der Senfsauce beträufeln und die Bratkartoffeln dazu reichen.

Guten Appetit!