

frei interpretiert nach dem Rezept aus Kerners Köche

Seeteufelbraten mit Kartoffelbrei

für 4 Personen

Zutaten

800 g Seeteufelfilet, 1 Zehe Knoblauch, 2 Zweige Rosmarin, Schale einer halben unbehandelte Zitrone, 500 g fest kochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Butter, 100 ml trockener Weißwein, 1 frisches Lorbeerblatt, 2 säuerliche Äpfel, 200 ml Gemüsebrühe, 2 Esslöffel Sahne, 2 Schalotten, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Dill, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat



Zubereitung

1. Den Seeteufel von allen Häuten befreien, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und beiseite stellen.
2. Die Äpfel entkernen und die Kartoffeln und Äpfel schälen und in Würfel mit 0,5 bis 1 cm Kantenlänge schneiden.
3. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
4. Die Butter in einem großen, aber flachen Topf erhitzen (hier sollen Kartoffeln, Äpfel und etwas Soße reinpassen).
5. Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten, eine Prise Salz und Zucker dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen.
6. Die Kartoffeln in den Topf geben und unter Rühren anschwitzen. Dann die Äpfel zugeben.
7. Parallel dazu die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser ansetzen.
8. Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
9. Eine Kelle der heißen Brühe und das Lorbeerblatt dazu geben und bei geringer Hitze unterrühren, bis die Brühe aufgenommen ist. Während des Rührens immer wieder Brühe dazu geben, bis die Kartoffeln fast gar sind. Dann den Topf vom Herd nehmen.
10. Das Seeteufelfilet mit Küchenpapier abtupfen.
11. Die Knoblauchzehe stoßen, Rosmarin abzupfen und die Schalotten hacken.
12. Die Schale der halben Zitrone abreiben.
13. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fischfilet darin von allen Seiten anbraten, dabei den Knoblauch und den Rosmarin dazu geben.
14. Abrieb der Zitronenschale darauf verteilen.
15. Neben den Fisch die gehackten Schalotten geben.
16. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und für 12 Minuten in den Ofen geben (Ober- und Unterhitze).
17. Dill fein hacken und Basilikumblätter in kleine Stücke zupfen.
18. Nun die Sahne zu der Kartoffel-Apfelmischung geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen.
19. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss abschmecken.
20. Dann den Dill und das Basilikum unterheben.
21. Nach Ende der 12 Minuten Garzeit den Fisch aus dem Ofen nehmen, das Filet in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffelbrei auf dem Teller anrichten.

Zeitbedarf

1,5 Stunden

dazu paßt

Möhrengemüse