

Hier und heute



Seelachs in der Kräuterkruste

Alexander Wulf macht ein feines Fischrezept, das Sie gut für Karfreitag einplanen können: Seelachsfilet in der Kräuterkruste mit frühlingfrischem Bärlauch und Estragon. Dazu serviert unser Sterne Koch knusprig-cremiges Kartoffelgratin. Alles im Handumdrehen fertig!

Das Rezept

Von Alexander Wulf für zwei Personen

Zutaten für den Fisch

(für zwei Personen)

- 2 Seelachsfilets
- Saft von einer ½ Zitrone
- 2 Eier verquirlt
- 100 g Mehl
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Kräuter-Kruste

- 200 g Panko
- 3 EL Petersilie geschnitten
- 3 EL Bärlauch geschnitten
- 1 EL Estragon gezupft
- 1 TL Thymian gezupft
- Limettenabrieb

Zubereitung

Alle Zutaten für die Kräuter-Kruste im Mixer zerkleinern, bis die Panade leicht grün ist. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Im Mehl wenden, kurz abklopfen, durch das Ei ziehen und in der Kräuterpanade wenden, diese kurz andrücken. Dann den Fisch im Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen.

Zutaten für das Kartoffelgratin

(für vier Personen)

- 1 kg Kartoffeln festkochend, geschält und in Scheiben geschnitten
- 300 ml Milch
- 300 ml Sahne
- 3 Schalotten, klein geschnitten
- 50 g Butter
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 1 TL gehackten Rosmarin
- ½ Knoblauchzehe klein geschnitten
- würziger Reibekäse

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch und Rosmarin in der Butter anbraten. Mit Sahne und Milch auffüllen und aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nun die Kartoffelscheiben dazugeben, und fünf Minuten kochen. Anschließend alles in eine Auflaufform geben. Käse darüber reiben

Hier und heute



und das Gratin bei 180 Grad im Backofen schmoren lassen bis die Kartoffeln gar sind und der Käse Farbe angenommen hat (das dauert ca. 30 Minuten).