



Gebackenes Seelachsfilet auf Kartoffel-Erbsenpüree

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet	600 g
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Radieschen	0.5 Bund
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	500 g
Milch	250 ml
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Kartoffelstampfer

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Dill waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Radieschen waschen, Enden entfernen und vierteln.
2. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Seelachs, Dill, Zitronenscheiben mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vorsichtig vermengen. Das Ganze auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 20–25 Min. garen.
4. Erbsen ca. 5 Min. vor Ende zu den Kartoffeln geben und mitkochen. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem stückigen Püree verarbeiten. Kartoffel-Erbsenpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
5. Kartoffel-Erbsenpüree auf Tellern anrichten, Seelachsfilet mit Zitronen daraufgeben und mit frischen Radieschen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g