



Seelachs mit Kartoffel- Meerrettich-Püree und Kresse- Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Salatgurken	1 St.
Essig	1 EL
Öl	4 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Kressebeet	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Butter	3 EL
Sahnemeerrettich	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
2. Inzwischen Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Essig, 2 EL Öl und Senf verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und mit Gurke zusammen ins Dressing geben.
3. Auf einen flachen Teller Mehl geben. Seelachs waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und rundherum im Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Seelachs ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.
4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit 2 EL Butter, Milch und Sahnemeerrettich zerstampfen. Püree mit Salz abschmecken. Kartoffel-Meerrettich-Püree auf Teller anrichten, Seelachs daraufgeben und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	489 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g