



Seelachs nach Art Bordelaise mit Püree

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet	600 g
Dill, frisch	10 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1000 g
Parmesan, gerieben	30 g
Butter	100 g
Paniermehl	80 g
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	360 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Seelachsfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dill waschen und grobe Stiele aussortieren. Schalotte halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
2. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Schalotte, Dill und Knoblauch zugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 80 g Butter, Paniermehl, Senf, etwas Salz und Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 5 vermischen.
3. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Fisch in eine Auflaufform geben und Kruste darauf verteilen. Fisch im Ofen für ca. 15 Min. backen.
4. In den Mixbehälter Rühreinsatz einsetzen. Kartoffeln, Milch, 20 g Butter, 0,5 TL Salz und 1 Prise Muskatnuss in den Mixbehälter geben und Linkslauf/25 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Seelachs nach Art Bordelaise mit Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	670 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	27 g