



PANIERTES SEELACHSFILET

mit Sauce Tartar und selbst gemachtem Kartoffelsalat

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 4,30 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 60 Minuten
- Ich würde Weißwein und Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 126
- KJ: 526
- Fett: 5,4 g
- KH: 9,5 g davon 1,9 g Zucker
- Eiweiß: 5,6 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Seelachs:

- Rund 800 g frischen Seelachs (oder gefroren zum Auftauen)
- 1 Zitrone, um den Fisch damit zu beträufeln
- Etwas Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- Etwas Mehl
- 3 Eier
- Rund 200 g Paniermehl
- Öl zum Braten
- 1 Zitrone die aufgeschnitten auf den fertigen Fisch kommt

Für die Sauce Tartar:

- 1 Becher (200 g) Sauerrahm
- 1 Becher (200 g) Naturjoghurt
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 Zwiebel (mittelgroß)
- 5 Essiggurken (mittelgroß)
- 10 Kapern
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Für den selbstgemachten Kartoffelsalat:

- 1 kg Kartoffeln festkochend
- Salzwasser
- 300 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Obst-Essig (alternativ Weinbrand-Essig)
- 8 EL Öl
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereiten:

Der Kartoffelsalat:

Ich würde den Kartoffelsalat einen halben Tag vor dem Verzehr zubereiten, so dass er noch durchziehen kann.

- Die Kartoffeln waschen und rund 20 Minuten kochen. Sie sollten noch bissfest sein.

Während die Kartoffeln kochen:

- Die Blattpetersilie waschen, trocknen und ohne die Stängel fein hacken.
- Die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden.
- In einem Topf die Gemüsebrühe, den Essig und das Öl zusammen kurz aufkochen.

Wenn die Kartoffeln fertiggekocht sind:

- Die Kartoffeln abgießen und noch heiß/warm pellen.
- Dann die Kartoffeln umgehend in dünne Scheiben schneiden, am besten direkt in eine Schüssel.
- Das warme Dressing (Brühe) über die noch warmen geschnittenen Kartoffeln geben. Die Kartoffeln sollen noch warm sein und einen Teil der Brühe aufnehmen.
- Die gehackten Zwiebeln und Blattpetersilie dazu geben.
- Nun alles vorsichtig durchmischen und rund 15 Minuten ziehen lassen.
- Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Sauce Tartar:

- Sauerrahm, Joghurt und Senf in eine Schüssel geben.
- Die Zwiebel in sehr kleine/feine Würfel und Essiggurken in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel geben.
- Die Kapern kleinhacken und in die Schüssel geben.
- Die Petersilie ohne Stiele und den Schnittlauch sehr kleinschneiden/hacken und in die Schüssel geben.
- Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, den grünen Strunk in der Mitte der Zehe entfernen, dann die halben Zehen durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel pressen.
- Das Salz und etwas Pfeffer (aus der Mühle) in die Schüssel geben.
- Nun alles mit einem Schneebesen verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seelachsfilets:

- Vorbereitungen: Das Mehl in eine Schüssel/auf einen Teller geben. Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Das Paniermehl in eine Schüssel geben.
- Die frischen oder aufgetauten Seelachsfilets abspülen und trocken tupfen.
- Eventuelle Gräten aus den Fischfilets ziehen (aufpassen, kein Fischgeschnetzelted draus machen vor lauter Gräten ziehen, dann lieber drin lassen und beim Essen später aufpassen).
- Die Zitrone halbieren und die Seelachsfilets mit Zitrone beträufeln.
- Dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) sparsam würzen.
- Nun die Fischfilets im Mehl wenden, den Fisch vorsichtig schütteln, so dass nur wenig Mehl am Fisch haften bleibt.
- Dann die Fischfilets in den verquirlten Eiern wenden.
- Die Filets direkt in das Paniermehl geben. Dort die Filets im Paniermehl mehrfach wenden, so dass das Paniermehl an den Filets haftet. Nicht festdrücken...!
- Zwei Pfannen auf den Herd geben und darin ausreichend Öl auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Die panierten Fischfilets vorsichtig in die Pfanne geben und rund 2-3 Minuten von einer Seite braten.
- Dann die Fischfilets vorsichtig wenden, so dass diese nicht auseinanderfallen.
- Wieder rund 2-3 Minuten im heißen Öl ausbacken.
- Nun sollten die Fische gold-gelb ausgebacken sein. Je nachdem, wie dick oder dünn die Fischfilets sind etwas kürzer oder länger ausbacken. ACHTUNG, aufpassen beim Umgang mit heißem ÖL, hier herrscht akute Verbrennungsgefahr.
- Die Fischfilets vorsichtig aus den Pfannen nehmen und auf ein Küchentrepp legen. Dort kann der Fisch etwas abkühlen, das Öl wird vom Küchentrepp aufgenommen, so dass der Fisch beim Verzehr nicht so fettig sein wird.

Das Anrichten:

- Den Fisch vorsichtig auf den Teller geben und mit Zitrone garnieren.
- Den Kartoffelsalat und die Sauce Tartar auf den Teller geben.
- Guten Appetit und Glückwunsch zu einem selbst zubereiten frischen Gericht!