

# Hier und heute



## **Gebratener Seelachs in Kartoffelkruste mit Knöpfe-Spitzkohl-Salat**

Herzhaft und leicht zugleich: Lars Middendorf kombiniert knusprigen Fisch, zarten Kohl und aromatische Knöpfe.

### **Rezept**

## **Gebratener Seelachs in Kartoffelkruste mit Knöpfe-Spitzkohl-Salat**

von Lars Middendorf für vier Personen

### **Zutaten Seelachs in Kartoffelkruste**

- 4 Seelachsfilets à ca. 140–160 g (mit Haut, grätenfrei)
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Rapsöl zum Braten
- 30 g Butter

### **Zutaten Knöpfe-Spitzkohl-Salat**

- 300 g frische, gegarte Knöpfe-Spätzle
- 300 g Spitzkohl
- 1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Apfelessig oder Weißweinessig
- 4 EL neutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch oder Petersilie
- optional: ein Spritzer Zitronensaft

### **Zubereitung**

#### **Spitzkohl vorbereiten**

Den Spitzkohl vierteln und den Strunk sowie ggf. die äußeren Blätter entfernen. Dann sehr fein hobeln oder schneiden. Die feinen Spitzkohlstücke in eine Schale geben, 1-2 EL Öl zugeben und kräftig mit den Händen ankneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Dann leicht salzen.

#### **Knöpfe-Spitzkohl-Salat**

Senf, Essig, das restliche Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebelwürfel untermischen. Knöpfe sowie den gekneteten Spitzkohl zugeben. Vorsichtig, aber gründlich mischen.

Die Kräuter unterheben und ggf. mit Zitronensaft abschmecken. Den Salat ca. 15–20 Minuten lang ziehen lassen.

#### **Seelachs in Kartoffelkruste**

Die Kartoffeln schälen und grob reiben, dann in einem Tuch sehr gut ausdrücken. Mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Fischfilets trockentupfen und leicht salzen. Auf die Innenseite der Filets die

# Hier und heute



Kartoffelmasse geben und gleichmäßig andrücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seelachs zuerst auf der Kartoffelseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten (4–5 Minuten). Dann vorsichtig wenden, Butter zugeben und auf der Hautseite 2–3 Minuten fertig braten.

Die knusprigen Seelachsfilets dann auf dem Knöpfe-Spitzkohl-Salat anrichten und nach Geschmack mit etwas Zitronenzeste garniert servieren.

Guten Appetit!