

Seelachs mit knuspriger Kartoffel-Kräuter-Kruste

Mit würziger Kartoffelhaube und saftigen Kirschtomaten

GEEIGNET FÜR	MENGE	BACKZEIT	BACKOFEN
Großer Ofenzauberer Plus	4 Portionen	25-30 Minuten	200 °C O/U

Vorbereitungszeit: etwa 25 Minuten | Einschubhöhe: Rost im unteren Drittel
Der Seelachs wird mit einer würzigen Mischung aus Kartoffeln, Kräutern und Käse überbacken. Dazu kommen saftige Kirschtomaten.

Zutaten

- 600-700 g Seelachsfilet, frisch oder vollständig aufgetaut
- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Schmand
- 1 Ei
- 60 g geriebener Parmesan oder Gouda
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Dill oder 1 TL getrockneter Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffelhaube vorbereiten und den Fisch goldbraun überbacken

1. Die Kartoffeln mit Schale je nach Größe etwa 12-15 Minuten vorkochen.
2. Sie sollen noch deutlich bissfest sein.
3. Die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, pellen und grob raspeln.
4. Schmand, Ei, Käse, Senf, Petersilie und Dill miteinander verrühren.
5. Die Kartoffelraspel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Fisch trocken tupfen, auf Gräten prüfen und in vier Portionen teilen.
7. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.
8. Den Ofenzauberer Plus dünn mit Öl bestreichen.
9. Fisch und halbierte Kirschtomaten darauf verteilen.
10. Die Kartoffelmasse locker auf den Fischfilets verteilen und nur leicht andrücken.
11. Auf dem Rost im unteren Drittel etwa 25-30 Minuten backen.
12. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht in einzelne Lamellen teilen lässt und die Kartoffelkruste goldbraun ist.
13. Mit Zitronenspalten servieren.

Meine Tipps

- Tiefgekühlter Fisch muss vollständig aufgetaut und gründlich trocken getupft werden. Andernfalls kann die Kartoffelkruste weich werden.
- Die Kartoffeln nur vorgaren. Ganz weich gekochte Kartoffeln lassen sich schlechter raspeln.
- Auch Kabeljau oder Rotbarsch eignen sich für dieses Rezept.
- Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Fischfilets ab.