

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gegrillter Seelachs mit tomatisiertem Wintergemüse und PASTINAKENCREME

Köchin: Lydia Maderthaner

Zutaten

(4 Personen)

Für den Seelachs

- 800 g Seelachsfilets (entgrätet)
- Olivenöl zum Anbraten
- Mehl zum Mehlieren
- Salz

Für das Wintergemüse

- 200 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 200 g Rote Rüben
- 1 Zwiebel
- Olivenöl zum Anbraten
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Suppe (Gemüse- od. Rindsuppe)
- weißer Balsamico-Essig
- Zucker
- Salz oder Kräutersalz
- frische Kräuter nach Verfügbarkeit

Quelle: ORF extra

Für die Pastinakencreme

- 400 g Pastinaken
- 125 ml Sahne
- 2 EL Suppe (Gemüse- od. Rindsuppe)
- 2 EL Braune Butter
- Salz

Zubereitung

1. Für das Wintergemüse zuerst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl goldig anbraten. Dann das geschälte und kleinwürfelig (0,5 cm) geschnittene Wintergemüse (Karotten, Sellerie, Rote Rüben) dazugeben, das Tomatenmark beifügen und kurz mitrösten.

Tipp: Die Schalen vom Gemüse nicht wegwerfen – daraus kann man einen leckeren Gemüsefond zubereiten – einfach mit Wasser aufstellen und auskochen.

2. Nun mit dem Weißwein ablöschen und mit etwas Suppe aufgießen. Das Gemüse weichkochen, mit etwas Salz oder Kräutersalz, evtl. frischen, gehackten Kräutern, einem Schuss weißen Balsamico-Essig und einer Prise Zucker abschmecken.

3. Für den gegrillten Seelachs zuerst den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, in etwas Mehl mehlieren und in einer beschichteten Pfanne in ein wenig Olivenöl knusprig braten. Kurz bevor er fertig ist wenden und direkt aus der Pfanne nehmen.

4. Für die Pastinakencreme die geschälten und grob würfelig geschnittenen Pastinaken in einem Topf in Salzwasser weichkochen und danach das Wasser abseihen. Nun die Sahne, die Suppe, die Braune Butter und eine Prise Salz beifügen und die Creme mit einem Stabmixer pürieren.

5. Zum Schluss das Wintergemüse auf einem flachen Teller anrichten, den gegrillten Seelachs daraufsetzen und die Pastinakencreme dazugeben.