

Skreifilet mit winterlichem Gemüse

Ca. 30 Minuten



Zutaten für 2 Portionen:

500g Skreifilet
500g Kartoffeln
500g Lauch
200 ml Sahne
1/2 Zitrone
Milch
Butter
Olivenöl
Muskat
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und anschließend vierteln oder halbieren. Einen Topf Wasser aufsetzen, eine Prise Salz und die Kartoffeln hinzugeben und für ca. 20 Minuten kochen.

2. Den Lauch waschen, in Ringe schneiden und in kochendem Wasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend den Lauch aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Für die Soße eine kleine Menge des Lauchfonds aufbewahren.

3. Die halbe Zitrone auspressen. Den Lauch, die Sahne, 3 EL Lauchfond und den Zitronensaft in eine Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Lauch mit der Zitronensoße bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen.

4. Die Kartoffeln abgießen und mit etwas Butter, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat stampfen, bis es die gewünschte Konsistenz für das Püree aufweist.

5. Das Skreifilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend das Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Seite des Skreifilets ohne Haut zuerst in der Pfanne ca. 4 Minuten anbraten, bis es die gewünschte Bräune hat.

Anschließend wenden und für weitere 4 bis 5 Minuten auf der Hautseite knusprig anbraten.

Das Skreifilet heiß aus der Pfanne auf einem Teller mit dem Kartoffelpüree und dem Lauch in der Zitronensoße anrichten und heiß servieren.

