



Tobias Rieger

Seelachsfilet mit Macadamia-Haselnuss-Kruste, Dill-Sauce und Karottengemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

200 g Karotten
 ½ Stange Lauch
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten und Lauch putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und in einer Auflaufform verteilen. Fond darüber gießen und alles um Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet, à ca. 180 g, ohne Haut
 1 Limette
 30 g Macadamianusskerne
 20 g Haselnusskerne
 20 g Parmesan
 10 g weiche Butter
 ½ TL getrockneter Tymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse fein zerkleinern. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Für die Nusskruste den Parmesan feinreiben und mit Butter, den Nüssen, Limettenschale und -saft verrühren.

Nussmasse mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Fischfilet verteilen und fest andrücken.

Fisch auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen für 10-12 Minuten garen.



Um **Seelachs** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 27

Nordostatlantik: Island, Nordsee, Skagerrak, Westlich von Schottland, Rockal, Färöer Inseln, Nordostarktis, Norwegische See, Barentssee stammen und mit dem MSC- oder Naturland-Label zertifiziert sein.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 1 EL Dinkel-Vollkornmehl
 100 ml Gemüsefond
 150 ml Milch, 3,5 % Fett
 1 EL Crème fraîche
 ½ TL scharfer Senf
 ½ TL flüssiger Honig
 ½ Bund Dill
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und mit heißer, zerlassener Butter glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz mit dünsten lassen.

Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und die Sauce etwas einköcheln lassen.

Alles fein pürieren, Milch angießen und sämig köcheln lassen. Im Anschluss Crème fraîche und Senf einrühren.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss den Dill fein hacken und unterrühren.

Für die Garnitur:

Gehobelte Haselnüsse
 4 Zweige glatte Petersilie
 1 Limette

Gehobelte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie feinhacken. Limette in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Karotten mit gehobelten Haselnüssen bestreuen, Fisch mit Petersilie, Limettenspalten dazulegen und servieren.