



**Kochen
mit Globus**

**Seelachfilet
im Zucchini-Dibbelabbes-Mantel
auf Wurzelgemüse**




Zutaten:

500 g Reibekuchenmasse
60 g Paniermehl
2 Eier
500 g Seelachsfilet
(ohne Haut und Gräten
in 4 Teile portioniert)
etwas Öl

60 g Mehl
2 El Butter
1 Zucchini
4 Karotten
1 Steckrübe
250 ml Schmand
1/2 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat
100 ml Weißwein

*Dazu passt:
Ein Weißwein*

 4 Personen

 40 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das
passende Zubereitungs-
video auf YouTube an!

www.youtube.de/Globus

Zubereitung:

Zucchini waschen und mit einer Mandoline in Streifen schneiden. Reibekuchenmasse mit den Zucchini, Eiern und dem Paniermehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Seelachsfilet würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Reibekuchenmasse auf die beiden größeren Seiten des Seelachsfilets geben und andrücken. Den Fisch langsam von jeder Seite 5–6 Minuten braten. Öfters wenden und danach warm halten.

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Steckrübe ebenfalls schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das geschnittene Gemüse in das kochende Wasser geben und mit Biss garen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit etwas Butter in einem kleinem Topf anschwitzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Kalten Schmand einrühren und aufkochen lassen. Das Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf einem Tellers anrichten. Seelachsfilet obenauf legen und mit etwas geschnittenem Schnittlauch garnieren.

