



Seelachs mit Zitronen-Kapern-Püree überbacken

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 200 ml Milch, 100 g Schlagsahne, 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 3-4 EL Butter, Zucker, 4 Seelachsfilets, Salz, Pfeffer, 2 EL Sahnemeerrettich, 1 TL Bio-Zitronenschale, 2 Eigelb, 1 EL Kapern, 3 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, 20 Minuten in Salzwasser garen, abgießen, dabei Kochwasser auffangen. Milch und Sahne erwärmen, zu den Kartoffeln geben und die Masse zerstampfen. Nach und nach Kochwasser dazugeben und unterrühren bis das Püree cremig ist.

Möhren schälen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 EL Butter glasig dünsten. Möhren und 1 Prise Zucker dazu geben. Im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen oder mit Butter einfetten. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf das Blech legen und dünn mit Sahnemeerrettich bestreichen.

Zitronenschale und Eigelb verrühren, mit Püree mischen, Kapern fein hacken und dazu geben. Masse in einen Spitzbeutel mit großer Sterntülle füllen und Wellen auf den Fisch spritzen. Mit der übrigen Butter (1-2 EL) in Flocken und Semmelbrösel bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

Mit Möhregemüse servieren.