

DINNERLY



Seehechtfilet Müllerin Art an Kirschtomaten auf Endividen-Kartoffelpüree mit Kapernsauce



ca. 40min



2 personen

„Müllerin Art“ nennt man eine klassische Zubereitungsmethode für Fisch, der dabei in Mehl gewendet wird und so beim Braten eine goldbraune Kruste erhält. Klassischerweise bei Forellen angewendet, wird diese Methode mittlerweile für viele Fischarten genutzt – so auch für das Seehechtfilet, das wir heute servieren. Dazu gibt es eine zitronig-buttrige Kapernsauce und ein cremig-aromatisches Kartoffelpüree mit Endivie. Köstlich!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 krop andijvie
- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g cherrytomatenmix
- 2 heekfilets ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 50g zeekraal

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50ml melk ⁷
- 3el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 20ml olijfolie

KOOKGEREI

- kleine oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- citruspers
- maatbeker
- zeef of vergiet
- aardappelstamper

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 661kcal, vet 33.6g, koolhydraten 59.4g, eiwit 33.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Endivie** in ca. 3cm große Stücke schneiden, waschen und nicht abtrocknen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2–3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fisch braten

Die Pfanne auswischen. 1EL Mehl auf einen Teller streuen, den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in dem Mehl wenden. In der bereitgestellten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis er goldbraun und gar ist. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird sofort weiterverwendet.



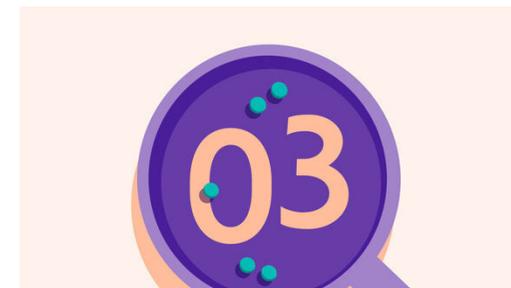
2. Kirschtomaten rösten

Die **Kirschtomaten** in eine kleine Auflaufform geben und mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Im Ofen 12–15Min. rösten, bis sie weich werden und aufplatzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 2EL Butter, den **Kapern** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zu einer **Sauce** verschmelzen lassen. Die **Tomaten** und den **Queller** zugeben und ca. 1Min. erwärmen, dann vom Herd nehmen. Den **Fisch** auf dem **Endividien-Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.



3. Endivie garen

1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen, die **Endivie** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1Min. anbraten. Einen Deckel auflegen und die **Endivie** weitere 3–4Min. garen, dann vom Herd nehmen. Die **Kartoffeln** mit der **Endivie** und 50ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Saftig und gut

Wenn die Tomaten im Ofen rösten, werden sie unweigerlich ihre aromatischen Säfte freisetzen. Sie sammeln sich in der Auflaufform und sollten unbedingt zusammen mit den Tomaten in Schritt 5 der Sauce hinzugefügt werden, denn das gibt reichlich fruchtig-leckeren Geschmack.