

Seelachsfilet an Rosmarinkartoffeln und Brokkoli



Rezeptidee:

für 4 Personen

ca. 660g Seelachsfilet (2 Packungen)

ca. 600g Brokkoliröschen

ca. 600g kleine Kartoffeln

Öl zum Braten

ca. 10g Butter

1 Rosmarinzweig

Salz und Pfeffer

10g Kümmel

Mehl

Zubereitung, Seelachsfilet:

- Das Seelachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtropfen lassen.
- Das Seelachsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss mehlieren.
- Das Seelachsfilet in eine vorgeheizte Pfanne mit Öl geben. Braten Sie den Seelachs ca. 5-10 Minuten, je nach Dicke des Filets, von beiden, bis er eine goldbraune Farbe annimmt.

Zubereitung, Brokkoliröschen:

- Trennen Sie die Brokkoliröschen vom Stamm und waschen Sie die Röschen unter kaltem Wasser.
- Blanchieren Sie den Brokkoli in reichlich kochendem Salzwasser für ca. 4-5 Minuten. Die Röschen sollten noch bissfest sein.
- Zerlassen Sie die Butter und geben Sie diese nach dem Anrichten auf dem Teller über den Brokkoli.

Zubereitung, Rosmarinkartoffeln

- Waschen Sie die kleinen ausgesuchten Kartoffeln gründlich unter kaltem Wasser.
- Geben Sie die Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser und dem Kümmel und kochen Sie die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten.
- Schecken Sie die Kartoffeln nach dem Kochen kurz unter kaltem Wasser ab und lassen Sie die Kartoffeln kurz trocknen.
- Geben Sie die Kartoffeln (mit Schale) in eine vorgeheizte Pfanne mit 5 EL Öl und braten Sie diese, unter gelegentlichem Wenden, bis sie eine leichte bräunliche Farbe annehmen.
- Geben Sie kurz vor dem Servieren einen frisch gehackten Rosmarinzweig zu den Kartoffeln.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.