Seelachs mit Panko-Kruste, Zitronen-Anis-Soße

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

300 g Seelachsfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	60 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 g Pankomehl	Salz, Pfeffer

Für die Zitronen-Sauce:

80 g Schalotten	1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 g kalte Butter
50 ml Sahne	100 ml Weißwein	200 ml Fischfond
2 EL Weißweinessig	5 Kaffirlimettenblätter	2 TL Anis
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	400 g Knollensellerie	400 g Fenchel
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

5 EL Traubenkernöl	2 kl. Knollen Ringelbete	120 g Blattspinat
1 TL mittelscharfer Senf	4 EL Weißweinessig	1 TL flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer	

Für das Seelachsfilet: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf bei leichter Hitze schmelzen lassen und das Pankomehl darin langsam goldbraun rösten. Petersilie kleinhacken und untermischen.

Das Fischfilet abspülen, trockentupfen und in eine geölte Ofenform legen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. In den Ofen schieben und 10 Minuten garen. Anschließend die Brösel auf der Oberseite des Fisches auftragen und 5 weitere Minuten garen.

Für die Zitronen-Anis-Sauce: Schalotten abziehen, kleinschneiden und in Butter bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Essig, Wein und Fischfond ablöschen, Kaffirlimettenblätter hinzufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und Blätter entfernen. Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Sahne und Stärke hinzugeben. Sauce mit Anis, Zitronensaft und Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die kalte Butter in kleinen Portionen unterrühren und ein weiteres Mal abschmecken.

Für den Stampf: Einen Topf mit 500 ml Wasser befüllen und zum Kochen bringen.

Kartoffeln und Sellerie schälen. Sellerie, Kartoffel und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Erst die Selleriewürfel und 5 Minuten später die Kartoffelwürfel in das kochende Wasser geben. Parallel zu den Kartoffelwürfeln auf einem Topfeinsatz den Fenchel garen.

Kartoffel- und Fenchelwürfel für 15 Minuten, die Selleriewürfel für 20 Minuten. Wasser abgießen. Kartoffel- und Selleriewürfel stampfen, den Fenchel mit dem Pürierstab pürieren. Milch dazugeben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Salat: Ringelbete schälen und dünn hobeln. Spinat waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern. Öl, Essig, Honig und Senf mischen mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing, Ringelbete und Spinat in einer Schale gut miteinander vermengen.

Holger Gutgesell am 26. Mai 2025