

Seelachs, Salzkartoffeln mit Senfsauce und Salat

Zutaten für 2 Personen

Für den Fisch

- Seelachs- oder Rotbarschfilet (ca. 200g pro Person)
- Salz, Pfeffer
- etwas Mehl, 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel

Für die Sauce (zu Salzkartoffeln)

- 2 EL Butter, 1 EL Mehl
- 250ml Wasser
- 1-2 EL Senf
- 1-2 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Für das Dressing (zu Kopfsalat)

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl
- 1 EL Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in portionsgroße Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.

Nun den Fisch erst in Ei und dann in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für die Sauce aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten. Mit einem Schneebesen das Wasser einrühren und die Sauce andicken lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Senf und Zucker einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und ggf. noch mit Senf oder Zucker nachwürzen.

Den Kopfsalat waschen und die Blätter klein zupfen. Alle Zutaten für das Dressing verquirlen und mit dem Salat mischen.