

Gebratenes Barschfilet (altern. Fisch) mit Apfelsellerie

Zutaten für 2 Personen :

2 Barschfilets (ca. je 150g) und 1 EL Zitronensaft
1 kleine Sellerieknolle (ca. 150g) 1 rotschaliger Apfel
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
2 EL saure Sahne (10%)
1-2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
1 EL gehakte Walnüsse

1. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.
2. Sellerieknolle dick schälen und in dünne, ca. 4cm lange stifte schneiden.
3. Gemüsebrühe in einem kleinem Topf zum kochen bringen. Selleriestifte hinein geben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca.4 Minuten garen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen, Gemüse soll bissfest bleiben.
4. Den Apfel waschen, vierteln das Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden, unter den Sellerie heben und bei abgeschalteter Kochstelle im geschlossenen Topf weich werden lassen.
5. Den Fisch trocknen mit Salz und Pfeffer würzen und in gut erhitztem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Saure Sahne mit Meerrettich verrühren und mit dem Apfel-Sellerie vermischen. Auf vorgewärmte Teller anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit Wallnüssen bestreuen. Das Gericht mit angesetzten Sprossen abrunden.