

Seelachs mit Fenchelgemüse und Ofenkartoffeln

– zubereitet im Grundset von Pampered Chef:
Zauberstein und Ofenhexe –

Zutaten für 2 Portionen:

Fisch:

2 Seelachsfilets (je 200 g)

Fischgewürz

Zitronensaft

Bärlauch-Aufstrich (im Mixer selbstgemacht aus Bärlauchblättern, Öl, getrockneten Tomaten, Sonnenblumenkernen, Salz, Pulbiber)

Gemüse:

1 Knolle Fenchel

1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten

4-5 Zehen Knoblauch, in Würfel geschnitten

1 EL Tomatenmark

1-2 EL getrocknete Tomaten ohne Öl

1-2 EL getrocknete Paprikaflocken

1 guten Schuss Sahne

Würzfee

Pulbiber

schwarzer Pfeffer

Kartoffeln:

500 g festkochende Kartoffeln

Salz

Natron

Pommes frites-Gewürzsalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Stifte (oder Würfel) schneiden. Gut wässern, damit die Stärke ausgespült wird.

Kartoffelstifte zirka 5 Minuten in Salzwasser zusammen mit ½ TL Natron kochen. Abschütten und auf dem Herd trockendämpfen, dabei den Topf immer wieder schwenken. Etwas abkühlen lassen und mit Pommes frites-Gewürzsalz bestreuen. 1-2 TL Öl untermischen. Beiseite stellen.

Die Fenchelknolle waschen, umschöne Stellen entfernen, vierteln, Strunk entfernen. Die Viertel erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Die getrockneten Tomaten und Paprika hinzufügen, mit Würzfee, Pulbiber und Pfeffer würzen. Einen guten Schuss Sahne hinzugeben und alles zirka 20 Minuten zugedeckt bissfest garen. Eventuell noch Sahne hinzufügen, falls die Masse zu trocken wird. Abkühlen lassen.

Die Seelachsfilets unter Wasser abspülen, trockentupfen und mit Fischgewürz und Zitronensaft beträufeln.

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Zwei Ofengitter in der ersten und dritten Schiene von unten einschieben.

Die Kartoffelstifte auf den mit Butterschmalz dünn bestrichenen Zauberstein legen. Dabei

darauf achten, daß die Stifte möglichst nicht übereinander liegen.

Den Zauberstein in den vorgeheizten Ofen auf das obere Gitter (3. Schiene von unten) platzieren und die Kartoffeln für 30 Minuten knusprig backen. Wenn die Kartoffelstücke dicker sind eine etwas längere Backzeit (+5 Min.) vorsehen.

Das Fenchelgemüse in die ebenfalls dünn mit Butterschmalz bestrichene Ofenhexe einfüllen. Die Seelachsfilets darauf legen und diese mit dem Bärlauch-Aufstrich bestreichen.

Die so befüllte Ofenhexe 20 Minuten nach Einschub der Kartoffeln in den Ofen auf das untere Gitter (1. Schiene von unten) stellen, so dass beide Gerichte noch zirka 10 Minuten zusammen backen.

Die Formen aus dem Ofen nehmen, Fisch und Gemüse auf Teller verteilen.

Die Kartoffelstifte separat dazu servieren, evtl. nachwürzen.