

# Rotbarschfilet

MIT KARTOFFEL-  
SELLERIE-PÜREE UND  
SOMMERGEMÜSE



SAISON-  
HIGHLIGHT

## ZUBEREITUNG

Für das Püree Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Dann zusammen in ausreichend Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abschütten und leicht ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und anschließend mit warmer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Gemüse die Erbsen auftauen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und diagonal halbieren. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Für 4 Portionen

## ZUTATEN

### Sellerie-Kartoffelpüree

400 g Knollensellerie  
600 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
300 ml lauwarme Milch  
2 EL Butter  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Sommergemüse

100 g tiefgefrorene Erbsen  
100 g Zuckerschoten  
100 g Kohlrabi  
100 g Möhren  
3 Frühlingszwiebeln  
150 g Brokkoliröschen  
2 EL Sonnenblumenöl  
20 g Butter

### Rotbarschfilets

4 Rotbarschfilets (à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenöl  
Weizenmehl zum Wenden

Brokkoliröschen putzen, ca. 4 Minuten in reichlich Salzwasser bissfest kochen und in kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und das Gemüse, bis auf den Brokkoli darin mit geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten dünsten, den Brokkoli dazugeben mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Butter zugeben und alles kurz durchschwenken.

Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Mehl bestäuben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Alles zusammen anrichten und servieren.