**Alaska Seelachsfilet mit**

**Rote-Bete-Kartoffelpüree**

………………..……………………………………………….…….…

**Zutaten für 4 Personen:**

**Beilage:**

400 g Rote Bete, vorgegart im Vakuum

800 g Kartoffeln, mehlig kochend

Salz

150 ml Milch

insgesamt 80 g Butter

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

40 g frischer Meerrettich, ersatzweise Meerrettich aus dem Glas

**Fisch:**

4 Alaska-Seelachsfilets à 180 g

250 g säuerliche Äpfel

Zitronensaft

½ Bund Thymian

150 g Zwiebeln

100 g grober Senf

eine Handvoll Wildkräuter, nach Wunsch

**Zubereitung:**

1. Rote Bete klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, 4-5 cm groß schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Die letzten 10 Minuten Rote Bete mitgaren. Währenddessen Milch mit 30 g Butter aufkochen. Kartoffeln/Rote Bete abgießen und stampfen, dann mit der Milchmischung verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen und fein schaben.
2. Inzwischen Backofen auf 200°C (190°C Umluft) vorheizen und eine ofenfeste Auflaufform mit 15 g Butter ausstreichen. Fischfilets kalt abbrausen und sorgfältig trocknen, dann salzen und in die Auflaufform setzen. Äpfel schälen und fein würfeln, dann mit Zitronensaft beträufeln. Thymian von den Stielen streifen und fein schneiden.
3. Zwiebeln abziehen, ebenfalls fein würfeln und in einer Pfanne in der restlichen Butter anschwitzen und bei kleiner Hitze 10 Minuten hellbraun weich schmoren. Anschließend Äpfel, Thymian sowie Senf dazugeben, dann über den Fisch geben und 10 Minuten im Ofen garen. Zusammen mit dem Rote-Bete-Kartoffelpüree, dem Meerrettich sowie mit den Wildkräutern (nach Wunsch) anrichten.

**Zubereitungszeit:** 45 min

**Nährwerte:**

Energie: 640 kcal/ 2680 kJ

Eiweiß: 49 g

Fett: 23 g

Kohlehydrate: 53 g