

Gebratene Hechtfilets mit Rüben Mus

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hechtfilets
- 800 g geschälte Steckrüben
- 300 g geschälte Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 200 g Schalotten
- Saft von 2 Zitronen
- ein Bund glatte Petersilie
- 60 g Würfel durchwachsener Speck
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 4 EL Butterschmalz
- 3/4 TL Kümmel
- Salz, Pfeffer, Zucker, Mehl



Zubereitung:

1. Die enthäuteten Filets kalt spülen und mit Zitronensaft säuern. Steckrübe in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben, dann in Streifen, anschließend in Würfel schneiden.
2. Kartoffeln würfeln. Die geputzten und gewaschenen Möhren in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die gepellten Zwiebeln achteln, Schalotten pellen und fein würfeln.
3. Die Petersilie spülen, trocken schwenken, auf Küchenkrepp ablegen. 3/4 Liter Wasser mit Gemüsebrühe, einem knappen TL Salz, Kümmel und einem TL Zucker aufsetzen. Alles Gemüse bis auf die Schalotten und ca. 25 Minuten garkochen lassen. Dann Gemüse und Brühe trennen.
4. Butterschmalz in Pfanne erhitzen. Speckwürfel zugeben und ausbraten. Speck entnehmen. Filets trockentupfen, salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und in das heiße Fett der Pfanne legen. Ohne Deckel je Seite ca. 6 Minuten garbräunen. Pfanne dabei wiederholt vor- und zurückrütteln. Gemüse im Mixer pürieren.
5. Filets der Pfanne entnehmen. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Jetzt die Schalotten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Dann den ausgebratenen Speck und 2/3 der Petersilie zugeben, 2 Minuten bei mäßiger Hitze weiterbraten.
6. Rüben Mus gegebenenfalls mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Speck-Schalotten zum Rüben Mus reichen. Restliche Petersilie über Filets und Mus verteilen.