

# Seelachs-Rotbarschfilet im Kräutermantel auf Gemüsebett mit Kartoffeln

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Für den Single- oder Kleinhaushalt, der schnelle Allrounder unter 30 Minuten

## Zutaten

- 2 Stück Seelachs-/Rotbarschfilet à 160 g, küchenfertig
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
- 1 Möhre, gewaschen, geschält, in 1/2 cm großen Würfeln
- 2 Stangen Frühlingslauch, gewaschen, geputzt, in 1/2 cm großen Stücken
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, gefädelt, in 1/2 cm großen Stücken
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- Saft 1/2 Zitrone
- 2 El Butter
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml flüssige Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den fisch unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen mit Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern.

### Schritt2

Die Filets in der gehackten Petersilie wälzen.

### Schritt3

Die Kartoffel- und Gemüsewürfel in der Butter glasig andünsten, salzen und pfeffern.

#### **Schritt4**

Mit dem Weißwein aufgießen, fast völlig einkochen lassen. Die Sahne dazu geben und abgedeckt ca. 5 min. leise köcheln lassen.

#### **Schritt5**

Den Fisch im Petersilienmantel auf das Gemüse setzen, Deckel drauf, 10-12 min. dünsten, glasig halten, nicht übergaren.

#### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt7**

Auf vorgewärmten Tellern zunächst das Gemüse anrichten, obenauf den Fisch geben und sofort servieren.

#### **Schritt8**

#### **Schritt9**

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** Hauptgericht, kräutermantel, naturbelassen, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seelachs-rotbarschfilet-im-kraeutermantel-auf-gemuesebett-mit-kartoffeln/>