

# Gebratenes Seelachsfilet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/01/gebratenes-seelachsfilet-auf-mangold-mit-kuerbis-plaetzchen/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/01/gebratenes-seelachsfilet-auf-mangold-mit-kuerbis-plaetzchen/)

- 4 Seelachsfilet à 150 g
- 1 Muskatkürbis, ca. 800 g
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 100 g Parmesan
- 1 Muskatnuss
- 4 EL Pflanzenöl
- 600 g Mangold
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL eiskalte Butter
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 ml Sahne
- 150 ml trockener Weißwein
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Den Kürbis schälen, entkernen, grob raspeln, mit 1 TL Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Die Kürbisraspel ein wenig ausdrücken und mit dem Mehl, den Eiern und dem Parmesankäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Kürbismasse als Plätzchen darin von beiden Seiten ausgebacken und anschließend warm halten.

Den Mangold gründlich waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl und 1 EL Butter glasig andünsten. Den Mangold zufügen und alles garen lassen. Nun die Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Seelachs abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben melieren.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, die übrige eiskalte Butter in kleinen Stückchen einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Seelachsfilet auf dem Mangold-Gemüse mit den Kürbis-Plätzchen anrichten. Die Sauce dazu reichen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 22.10.2011

Prominenter Gast: Marco Schreyl