

Seelachsfilets mit Käse-Pilz-Sauce auf Gnocchi



Filets mit Gnocchi und Sauce

Das letzte, was die Tiefkühltruhe hergab. Seelachsfilets in Butter gebraten. Für die Sauce werden tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge verwendet, ebenfalls – mit Schalotten und Knoblauch – in Butter angebraten, dann mit dem Pürierstab leicht püriert und mit Parmesan und Crème fraîche zu einer hellen Sauce montiert. Dazu gibt es frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine kleine Portion Steinpilze
- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 50 g Parmesan

- 3 TL Crème fraîche
- 50–100 ml Wasser
- 20 Gnocchi
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die Käse-Pilz-Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur 10 Minuten garen. Währenddessen Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Gemüse und Pilze mit der Butter in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab nur grob, und nicht zu fein, pürieren. Dann wieder in die Pfanne zurückgeben. Parmesan, Crème fraîche und Wasser dazugeben, verrühren und Käse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gnocchi:

Aufgetaute Gnocchi in einer großen Pfanne in Butter einige Minuten anbraten und erhitzen.

Für die Seelachsfilets:

Filets auf jeweils beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern. In einer großen Pfanne auf jeweils beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten.

Filets auf einen großen Teller geben, daneben die Gnocchi und über beides von der Sauce gießen.