



Besser essen.
Besser leben.

Paniertes Seelachsfilet

👤 4 Personen ⌚ 15 Minuten 🍳 normal

Zutaten

paniertes Seelachsfilet

500 g Seelachsfilet
150 g Paniermehl
2 Stck. Eier
50 g Mehl

Soße

80 g Butter
20 g Mehl
700 ml Milch
2 EL Senf
1 EL Zucker
0.5 Stck. Zitrone
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 Bund Petersilie
1 Prise Muskat

Beilage

1 kg Kartoffeln
100 ml Wasser
1 Prise Salz

Tipp

super lecker mit Spargel :-)



Zubereitung

Beilage

1. Die Kartoffeln schälen. 100ml Wasser in den Topf gießen und die Kartoffeln in hinein geben. Alles gut salzen und mit dem Secuquick verschließen
2. Die Navigeno auf Stufe 6 schalten. Den Audiotherm ohne Zeit Eingabe auf das "Softsymbol" drehen.
3. Sobald das Softsymbol erreicht ist (bis zum zweiten grünen Fenster), die Navigeno komplett ausschalten und den Topf in den Servicerdeckel stellen.
4. In der Zwischenzeit kann man das panierte Seelachs und die Soße machen.

paniertes Seelachs

5. Den Lachs in 4 gleich große Stücke schneiden. Anschließend die 4 Stücke von beiden Seiten gut salzen.
6. Die Seelachs-Stücke erst von beiden Seiten in Mehl wenden. Anschließend in Ei wenden. Danach in Paniermehl wenden. Zum Schluss die Seelachs-Stücke in einem flachen Teller mit Sonnenblumenöl wenden.
7. Die panierten Seelachs-Stücke in die kalte Hotpan legen (es können zwei gleichzeitig gebraten werden). Die Navigeno auf Stufe 6 schalten und den Audiotherm auf das "Fleischsymbol" drehen. Sobald das "Fleischsymbol" erreicht ist und der Audiotherm piept, das piepen ausschalten und warten bis er ein zweites mal piept (Dieses wird bei der Zahl 90 auf dem Visiotherm passieren). Wenn der Audiotherm ein zweites mal piept, die Navigeno von Stufe 3 reduzieren. Anschließend können die Seelachs-Stücke gewendet werden. Diese für ca. 3 Minuten goldbraun werden lassen.

Die Soße

8. Die Sauteuse auf den Herd stellen und den Herd auf die höchste Stufe schalten. Anschließend Butter in die Sauteuse geben und komplett zerschmelzen lassen. Sobald die Butter komplett zerschmolzen ist, das Mehl nach und nach dazugeben. Dabei alles gut mit einem Schneebesen rühren. Anschließend nach und nach die Milch

hinzugeben. Danach den Senf und den Zucker hineingeben. Anschließend alles gut würzen mit Salz, Pfeffer, Pure und Muskatnuss. Zum Schluss den Saft einer halben Zitrone hinzugeben.

Verwendete Produkte



Audiotherm



Topf 20cm 4.0l



Secuquick softline 20cm



HotPan Stielgriff 28cm 3.0l



Sauteuse Prime abnehmbarer Stielgriff 20 cm



Navigenio