

# Nussig leicht geräuchertes Seesaiblingsfilet mit Wurzelrahmgemüse und Frenchoast

Für 4 Personen

## Zutaten:

### Für den Seesaibling

4 Seesaiblingsfilets  
Salz und Pfeffer  
1 EL griffiges Mehl  
1 Eiweiß, leicht angeschlagen  
je 20 g gehackte Pistazien, Kürbiskerne,  
Haselnüsse, Walnüsse und Erdnüsse, geröstet  
und grob geschrotet  
1 Prise Koriander  
20–30 g Semmelbrösel

### Für das Wurzelrahmgemüse

160 g Karotten  
160 g gelbe Rüben  
160 g Sellerie  
1 kleiner Lauch (in Streifen geschnitten)  
¼ Zwiebel, fein geschnitten  
Salz und Pfeffer  
60 ml Obers  
gehackte Kräuter nach Wahl  
etwas Olivenöl  
optional etwas Senf  
Stärkemehl zum Binden

### Für den Frenchoast

1 Ei  
50 ml Milch  
1 TL Trüffelöl  
1 TL Trüffelpaste  
Salz und Pfeffer  
2–3 Scheiben Toastbrot (ohne Rinde)

## Zubereitung:

**Für den Seesaibling** die Filets portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite zuerst leicht in Mehl wenden, anschließend durch das angeschlagene Eiweiß ziehen und in der Nuss-Brösel-Mischung panieren. Die Filets auf einer Grillplatte oder in einer Pfanne mit wenig Öl langsam garen, bis sie knusprig und innen saftig sind.

**Für das Wurzelrahmgemüse** die Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen. Karotten, gelbe Rüben und Sellerie zugeben und kurz mitrösten. Mit Obers aufgießen und sanft garen lassen. Zum Schluss den Lauch hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Senf abschmecken. Mit Stärkemehl leicht cremig binden und mit gehackten Kräutern vollenden.

**Für den Frenchoast** Ei, Milch, Trüffelöl, Trüffelpaste, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Toastscheiben ohne Rinde darin einweichen und anschließend auf einer Grillplatte oder in der Pfanne beidseitig goldbraun ausbacken.

Zum Anrichten den Frenchoast mit dem Wurzelrahmgemüse kombinieren und das nussig gebratene Seesaiblingsfilet daraufsetzen.

