Seelachsfilet im Kartoffelmantel

Seelachs im Kartoffelmantel Backrohr.

Zutaten

Menge	Zutat
	Seelachs
300 g	Seelachs
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1	Zitrone
	Kartoffelmantel
1 kg	Kartoffel mehligkochend
1	Zwiebel
2	Eier
3 EL	Mehl glatt
0.5 TL	Salz

Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
		Vorbereitung Seelachs (20 Minuten)
☐	1.	300 g Seelachs (2 oder 3 Filets) gut waschen und trocken tupfen. Nun mit 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer und dem Saft von 1 Zitrone würzen und beiseite legen.
		Vorbereitung Kartoffelmantel (30 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
☐	2.	1 Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. 1 kg Kartoffel mehligkochend schälen, waschen und fein raspeln. 2 Eier 3 EL Mehl glatt und 0.5 TL Salz zu den Kartoffeln geben und alles gut mischen.
		Backen (1 Stunde)
☐	3.	Die Hälfte des Kartoffel-Teiges nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Nun die vorbereiteten Seelachs-Filets darauf geben. Mit dem restlichen Teig diese nun bedecken. Das Ganze nun im Backrohr bei 150°C rund 1 Stunde backen, bis die Kruste schön cross gebacken ist.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**
  Mittel
- **Bewertung**
  Keine Bewertung
- **Zeitkategorie**
- **Zeit**
  1 Stunde 50 Minuten
- **Nährwert**
- **Preiskategorie**
- **Punkte**
  0