

Gericht: *Gebratenes Tilapia-Filet mit Lauch-Kartoffelpürree und Dillsauce*

Zutaten für: 4 Personen



Menge	Zutaten
4 Stück	Tilapia Filet
1 Stange	Lauch
1 Bd.	Dill
500 gr.	Kirschtomaten
1	Citrone
1 kg.	Kartoffeln mehlig Salz, Pfeffer weiss aus der Mühle
60 gr.	Butter
30 gr.	Mehl
250 ml.	Fischfond
250 ml.	Weisswein
3 El.	Olivenöl, andere Fettstoff auch möglich
250 ml.	Milch Muskatnuss frisch gerieben

Zubereitung:

- Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Lauch waschen. Dill waschen und fein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen und 4 scheiben abschneiden. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 20 Min. garen. 30 gr. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und anschwitzen. Mehlschwitze unter Rühren mit Fond und Weisswein ablöschen. Aufkochen mit Salz und Pfeffer abschmecken und Dill unterrühren.
- 1 El. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch darin 3 Min. dünsten. Tilapia-Filet säubern, säuern und salzen. Lauch aus der Pfanne nehmen. 2 El. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Tilapia-Filet 3 Min. anbraten, vorsichtig wenden und weiter 2 Min. braten. Filet mit Pfeffer würzen, herausnehmen und warmstellen. Halbierete Tomaten im heissem Bratfett 2 Min. schwenken.
- Die Kartoffel abgiessen, Milch und 30 gr. Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer zur Pürree stampfen. Kartoffelpürree mit Salz Muskat abschmecken. Lauch unter das Kartoffelpürree heben.

Anrichten:

- ✓ Fisch-Filet mit Pürree, Tomaten und Sauce anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Viel Spass beim Kochen und guten Appetit