Dream Dinner
Seelachsfilet mit Backkartoffeln und Erbsen

Was man braucht:

- 400 g Seelachs Filets
- 500 g Erbsen
- 1 kg Kartoffeln
- Pflanzenöl
- Salz/Pfeffer/Basalikum/Mehl

Seelachsfilet Zubereitung:

Das Pflanzen Öl in einer Pfanne erhitzen den Seelachs nach beliebigen art würzen, mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten. Nachdem braten es gleich servieren und nach Geschmack auch Zitronen Scheiben dazulegen.

Backkartoffel Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln zunächst abgießen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale mit einem Küchenmesser sofort abziehen, Kartoffeln auskühlen lassen. Die Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Frische Kräuter rebeln und Öl ebenfalls in die Schüssel geben. Nun mit den Händen gut durchmischen und nach Geschmack Bratkartoffelgewürz oder Kräutersalz hinzufügen. Die Kartoffelscheiben in eine ofenfähige Auflaufform bzw. auf ein Blech mit hohen Rändern geben und darauf achten, dass sie nicht zu sehr übereinander liegen. Bei 200 °C heißer Umluft für 30-45 min braten lassen. Wenn die Kartoffeln, das gewünschte Konsistenz haben. Backrohr nehmen und gleich servieren.

Erbsen Zubereitung:

Erbsen in ein Topf geben und für paar Minuten kochen lassen und danach auf mittlere Hitze ca. 7-8 Minuten garen.

Früchte Joghurt Zubereitung:

Früchte mit Joghurt vermischen und ein Teelöffel Honig dazu geben, um es Süßer zu machen.