

Seelachs, Blechkartoffeln und Joghurt-Dill-Sauce

2 kg Seelachsfilets
4 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
Rosmarinzweige
Mehl
6 Eier
250 g Dinkel-Paniermehl
500 g Joghurt
2 Bund Dill
Zucker
Pfeffer
Salz
Olivenöl

Einen Teil der Kartoffeln schälen, die anderen gründlich waschen. Anschließend vierteln und in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz mischen.

Auf die Backbleche geben und bei Umluft ca. 1 Stunde bei 220 Grad backen. Die Rosmarinzweige nach einer $\frac{3}{4}$ Stunde auf den Kartoffeln verteilen.

Den Seelachs trocken tupfen, restliche Gräten entfernen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, großzügig salzen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Drei Teller aufstellen. In den ersten das Mehl geben, in den zweiten die verquirlten Eier und den dritten mit Paniermehl füllen. Die Seelachstücke mehlieren, durch die Eiermasse ziehen und in dem Paniermehl wenden. In Olivenöl goldbraun braten und auf Küchentrepp abfetten lassen.

Den klein geschnittenen Dill unter den Joghurt rühren, mit Salz und Zucker abschmecken.

Ein Rezept für den Kinderladen. Die Menge reicht für 18 Kinder (3 - 6 Jahre) und 3 Erwachsene.