

Steinbeißer-Filet mit Gemüse und Kräuter-Creme

Für 2 Personen

400 g Steinbeißerfilet	400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Karotte
1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Radieschen
1 Stange Lauch	150 g Speisequark	100 g Butter
100 g Kräuterfrischkäse	125 ml Gemüsefond	1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	1 TL Pfefferkörner, rot
1 TL Meerrettich, gemahlen	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und grob portionieren. Die Zitrone halbieren, eine Scheibe abschneiden und beiseite legen und die restliche Zitrone auspressen. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Lauch putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln. Die Radieschen vom Strunk und dem Ende befreien und beiseite legen. Die Kasserolle mit zehn Gramm Butter einfetten, das Gemüse hinein geben, kurz anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Fischfilets auf das Gemüse legen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser bissfest garen und abgießen. Die Blätter von Petersilie, Kerbel und Dill abzupfen, einen Zweig Dill beiseite legen und den Rest klein hacken. Den Quark, den Frischkäse und den Meerrettich in einer Schüssel vermengen, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Kräutercreme, dem restlichen Dill, der Zitronenscheibe und den roten Pfefferkörnern garnieren.

Gisela Markert am 11. November 2009