

Pangasius mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat

Für zwei Personen

2 Pangasiusfilets	400 g mehlig. Kartoffeln	400 g frischer Blattspinat
1 unbehandelte Zitrone	150 g Mehl	200 g Butter
300 ml Milch	100 ml Sahne	30 ml Rapsöl
1 Muskatnuss	Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in heißem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend den Spinat in eiskaltem Salzwasser abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken. Nun 50 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und den Spinat darin andünsten. Das Mehl darunter rühren, die Sahne und circa 100 Milliliter Milch angießen. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und fein stampfen. Die Milch und die restliche Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten mehlieren und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten kurz anbraten, so dass der Fisch leicht glasig bleibt. Den Pangasius mit dem Kartoffelpüree und dem Rahmspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Macke am 24. Januar 2011