

Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Rotbarschfilets	300 g mehligk. Kartoffeln	60 g Tomaten
4 Karotten	1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Zitronen
50 g Butter	2 EL Olivenöl	180 ml Milch
100 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen. Die Tomaten blanchieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Karottenstreifen darin andünsten. Den Knoblauch abziehen und dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und im geschlossenen Topf fünf Minuten dünsten lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern sowie mit ein paar Thymianzweigen belegen. Etwas Alufolie auslegen, das Gemüse in die Mitte legen, den Fisch darauf geben und die Päckchen verschließen. Das Ganze für 25 Minuten im Ofen garen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Die Schale von einer Zitrone reiben. Die restlichen zwei Zitronen halbieren und auspressen. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Anschließend die Milch und die Butter unterrühren, etwa zwei Teelöffel Zitronenschale, vier Esslöffel Zitronensaft und die Petersilie unterheben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Rotbarschfilet mit dem Zitronen-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schlaup am 31. Oktober 2011