

Stampf-Kartoffeln mit Spinat und Fisch-Stäbchen

Für zwei Personen

400 g Seelachsfilet	200 g Kartoffeln	250 g Spinat, TK
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
150 g Butter	150 g Mehl	200 g Paniermehl
200 ml Milch	100 ml Sahne	Muskat
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln klein stampfen. Danach die Milch und 100 g von der Butter dazugeben und mit einem Handmixer vermengen. Mit etwas Muskat abschmecken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Seelachs in vier gleich große Stücke teilen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft marinieren. Die Seelachsstücke von beiden Seiten mit Mehl bedecken. Das Ei und die Milch verrühren und die Seelachsstücke darin schwenken. Abschließend die Seelachsstücke in Paniermehl wenden und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Danach die Butter in einem Topf zerlassen und die Hälfte der klein gehackten Zwiebel dazugeben und vermengen. Den Spinat ebenfalls dazugeben und kurz erhitzen. Im Anschluss daran die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gegebenenfalls mit einer Mehlschwitze andicken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Stampfkartoffeln mit Hilfe eines Spritzbeutels auf einem Teller zusammen mit dem Spinat anrichten. Die Fischstäbchen dazugeben und servieren.

Josef Hassing am 23. April 2012