

Lengfisch mit Bratkartoffeln und Wirsing-Gemüse

Für 2 Personen

Für den Fisch:

2 Lengfischfilet à 200 g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

50 g Bauchspeck 5 Kartoffeln 4 Schalotten
Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für das Wirsinggemüse:

$\frac{1}{2}$ Wirsing 2 EL Dijon-Senf 200 ml Fischfond
100 ml Weißwein 200 ml Sahne 50 ml Milch
Olivenöl, Mehl roter Pfeffer Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Den Wirsing in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit dem Fischfond sowie dem Weißwein ablöschen, etwas roten Pfeffer zugeben und einkochen lassen. Danach die Sahne, die Milch sowie den Dijon-Senf einrühren und mit je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in etwas Mehl wenden, in das heiße Öl geben und für vier Minuten auf der Hautseite anbraten. Danach umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze weiter ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Den Bauchspeck in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Speck und die Schalotten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Die Bratkartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lengfisch zusammen mit den Bratkartoffeln und dem Wirsinggemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Enrico Rohde am 22. Oktober 2014