

Orangen-Schellfisch mit Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Schellfischfilet, á 200 g	2 Orangen	40 g Kumquats
1 Schote rote Chili	1 Wurzel Ingwer, 3 cm	2 EL Butter

Salz

Für den Kartoffelstampf:

400 g Vitelotten	150 ml Milch	3 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	6 Scheiben Bacon
2 Scheiben Toastbrot, weiß	1 EL Akazienhonig	3 EL Rapsöl
3 EL lieblicher Weißwein	1 TL Weißweinessig	1 TL rosa Beeren
1 Prise Zucker	Rapsöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Vitelotten schälen und waschen. Die Kartoffeln in kaltem Salzwasser erhitzen und kochen. Die Kumquats waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und fein schneiden. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. In einem Topf die Butter erhitzen und alles darin anschwitzen. Den Ingwer schälen, andrücken und dazugeben. Anschließend mit dem gepressten Orangensaft ablöschen. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen, salzen und fünf Minuten in der Pfanne mit andünsten. Eine weitere Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Bacon braten. Die Kanten von dem Toastbrot entfernen und das Toastbrot würfeln. Den Speck auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und die Brotwürfel in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trocknen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die rosa Beeren grob hacken. Den Spinat, die Schalotte und den Bacon vermengen. Für das Dressing den Weißwein, den Weißweinessig, den Honig, die rosa Beeren und die Schalotten vermengen und das Rapsöl langsam einrühren. Mit Zucker abschmecken und das Dressing und die Brotwürfel über den Salat geben. Die Muskatnuss reiben. Die Vitelotten abgießen, stampfen und mit der Butter und der Milch vermengen. Den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und etwas Salz abschmecken. Den Ingwer aus dem Sud nehmen und auf den Teller geben. Den Orangen-Schellfisch mit dem Kartoffelstampf und dem Spinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 19. Februar 2015