

# Rotbarsch-Filet im Ei-Mantel, Kartoffel-Stampf, Spitzkohl

Für zwei Personen

## Für den Fisch im Ei-Mantel:

|                           |                         |              |
|---------------------------|-------------------------|--------------|
| 2 Rotbarschfilets à 150 g | 1 Zehe Knoblauch        | 1 Zitrone    |
| 2 Eier                    | $\frac{1}{2}$ Bund Dill | 100 g Butter |
| Bratfischgewürz           | Sonnenblumenöl          | Salz         |

## Für den Kartoffel-Stampf:

|                         |             |                  |
|-------------------------|-------------|------------------|
| 500 g festk. Kartoffeln | 2 Äpfel     | 100 ml Milch     |
| 100 g Schlagsahne       | 50 g Butter | Muskatnuss, Salz |

## Für den Spitzkohl:

|                   |                  |                   |
|-------------------|------------------|-------------------|
| 1 Kopf Spitzkohl  | 1 Zwiebel        | 100 g Schlagsahne |
| 100 ml Gemüsefond | 3 EL Meerrettich | 3 EL Butter       |
| Muskatnuss        | Salz             | Pfeffer           |

## Für den Fisch im Ei-Mantel:

Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rotbarsch kalt abbrausen, trockentupfen, mit Bratfischgewürz, Zitronensaft und Knoblauch einreiben und salzen. Eier trennen und Eigelbe verquirlen.

Rotbarsch durch das Eigelb ziehen und anschließend in heißem Öl und heißer Butter goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

## Für den Kartoffel-Apfel-Stampf:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln und Äpfel in Salzwasser weich garen. Anschließend abschütten und mit Milch, Sahne und Butter stampfen. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

## Für den Meerrettich-Spitzkohl:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Spitzkohl putzen, waschen, Blätter vom Strunk lösen und für etwa zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und Zwiebel glasig anschwitzen. Spitzkohl hinzufügen und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz reduzieren lassen. Meerrettich unterrühren.

Rotbarschfilet im Ei-Mantel mit Kartoffel-Apfel-Stampf und Meerrettich- Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 23. Januar 2017