

Rotbarsch mit Tomaten-Kruste, Kartoffel-Karotten-Stampf

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Rotbarschfilet	1 große Fleischtomate	50 g getr. Öl-Tomaten
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 EL Semmelbrösel
50 g Parmesan	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
4 TL Olivenöl	1 Muskatnuss	1 TL Zitronengras-Pulver
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

2 große mehligk. Kartoffeln	2 große Karotten	50 g Sellerie-Kraut
100 g Butter	200 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronengras-Pulver würzen und in eine geölte Auflaufform legen. Tomate abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Thymian und Rosmarin abbrause, trocken wedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Tomate, getrocknete Tomate, Thymian, Rosmarin, Semmelbrösel, Knoblauch, 3 TL Olivenöl, Salz, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Parmesan vermischen.

Auf dem Fisch verteilen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Stampf:

Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas salzen und gar kochen.

Anschließend Wasser abgießen, Butter und Milch zu dem Gemüse geben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Sellerie-Kraut und Muskat würzen.

Rotbarsch mit knuspriger Tomatenkruste und Kartoffel-Karottenstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Kain am 07. März 2018