

Steinbeißer, Kräuter-Kruste, Gurken-Salat, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

400 g Steinbeißerfilet	3 Scheiben Toast	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butter	1 EL Dijon-Senf
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Radieschen-Gurken-Salat:

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	150 g Joghurt
2 EL Milch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für Rosmarinkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	4 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

100 g Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern
3 Cornichons	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Steinbeißer in Kräuterkruste: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Das Brot in Würfel schneiden und im Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen. Die Kräuter waschen und trocken wedeln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken und zu den Brotkrümeln geben. Die Kapern fein hacken und mit Zitronenschale und 4 EL Öl unter das Brot mischen. Die Brotmischung leicht salzen und pfeffern. Mit dem übrigen Öl den Boden einer flachen ofenfesten Form austreichen. Die Fischfilets auf einer Seite salzen und pfeffern, mit dieser Seite nach unten nebeneinander in die Form legen. Nach Wunsch die Oberseite noch dünn mit Senf bestreichen und ebenfalls salzen und pfeffern. Nun die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Butter in dünne Flöckchen schneiden und darauf geben. Die Filets im Ofen auf der mittleren Schiebe 15-20 Minuten garen.

Für den Radieschen-Gurken-Salat: Joghurt mit der Milch und 2 EL Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Dill hacken und untermischen. Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften noch einmal längs halbieren und in Stücke schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und vierteln. Gurke und Radieschen mit dem Joghurt-Dressing vermengen.

Für Rosmarinkartoffeln: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ungeschälte Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Rosmarinnadeln mischen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Remoulade: Zunächst das Ei für ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Anschließend pellen und kleinschneiden. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Cornichons ebenfalls fein, würfelig hacken. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken. Joghurt mit Mayonnaise und Senf verrühren und mit Ei, Zwiebel, Cornichons, Kapern und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinrich Ostendorf am 02. Mai 2019