

Fisch-Stäbchen mit Rahmspinat, Spiegelei, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Seelachsfilet ohne Haut	200 g Paprika-Tortillachips	2 Eier
25 g Mehl	50 ml Rapsöl	

Für das Rote-Bete-Kartoffel-Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Knollen Rote Bete, roh	200 ml Milch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rahmspinat:

500 g frischer Babyspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	50 g Butter	Salz

Für das Spiegelei:

1 Ei	Salz	Rapsöl
------	------	--------

Für die Fischstäbchen:

Die Tortillachips in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Mehl und Tortillabrösel auf zwei Teller geben, die Eier verquirlen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Seelachs waschen und trockentupfen. In ca. 3 cm breite Streifen schneiden und zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Tortilla-Bröseln panieren.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Für das Rote-Bete-Kartoffel-Püree:

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln und die rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, ins Salzwasser geben. Die Milch in einem Topf erhitzen.

Nachdem die Kartoffeln und rote Bete gar sind, diese in eine Kartoffelpresse geben und mit der warmen Milch zu einem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Rahmspinat:

Etwas Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Topf glasig braten.

Den Spinat waschen, zerkleinern und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Den Spinat nur kurz dünsten, mit Sahne ablöschen. Die restliche Butter dazugeben und vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für das Spiegelei:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Ei hineingeben und braten, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch weich ist. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Mittler am 01. Juli 2019