

Fisch-Ragout mit Kartoffel-Püree und grünem Salat

Für zwei Personen

Für das Ragout:

200 g Schellfisch	1 Salatgurke	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Margarine	65 g Crème-fraîche
1 TL körniger Senf	125 ml Gemüsesfond	½ Bund Dill
10 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

4 Kartoffeln	250 ml Milch	1 Stück Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Zitrone	200 ml süße Sahne
1 Zweig Petersilie	2 EL Zucker	

Für die Garnitur:

4 Stängel Dill

Für das Ragout:

Die Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren und mit dem Löffel entkernen. Die Gurkenhälften in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Margarine andünsten. Gurken zu den Zwiebeln geben und mitandünsten. Mehl darüber geben und etwas anschwitzen lassen. Mit Fond ablöschen und Crème fraîche hinzugeben. Senf unterrühren. Gurke mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fischfilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit den Gurken zugedeckt vier Minuten garen. Dill abrausen, trockenwedeln, Stiele von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter das Ragout rühren.

Um den Schellfisch bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut WWF aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik - Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IV), Westlich Schottlands (VIa) oder Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) stammen und mit Grundangleinen und Bodenstellnetzen gefangen sein. Außerdem sollte er MSC-zertifiziert sein.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, vierteln und im Wasser gar kochen. Abgießen und etwas abdampfen lassen. Butter und Milch erwärmen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zerstampfen und das Milch-ButterGemisch dazu geben. Alles zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und dazu geben. Mit Salz abschmecken.

Für den Salat:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke rupfen. Aus Zucker, Sahne und Zitronensaft ein Dressing herstellen. Salat mit dem Dressing vermengen, anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen

Für die Garnitur:

Dill abrausen, trockenwedeln, die Stiele abzupfen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 21. September 2020