

Rotbarsch-Happen mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Spinat

Für zwei Personen

Für die panierten Fisch-Happen:

400 g Rotbarschfilet, ohne Haut	1 Ei	1 TL Fischesauce
1 EL schwarzer Sesam	50 g Panko	50 g Mehl
Pflanzenöl	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Pastinaken-Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Pastinake	2-3 EL Milch
20 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für den Gorgonzola-Blattspinat:

400 g Babyspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Gorgonzola	100 ml Sahne	50 ml Milch
Muskatnuss	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die panierten Fisch-Happen:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. In Mundgerechte Stücke schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit **Fischesauce und etwas Pfeffer vermengen. Eine**

Panierstraße aufstellen:

Fisch-Happen erst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko von allen Seiten wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun ausbacken.

Für den Kartoffel-Pastinaken-Stampf:

Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und klein würfeln. In siedendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen, dann mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss würzen.

Für den Gorgonzola-Blattspinat:

Spinat waschen und evtl. dickere Stiele entfernen, Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Milch angießen und den Spinat auf kleiner Flamme zusammenfallen lassen. Nach ca. 5 Minuten Gorgonzola unterrühren. Weiter einköcheln lassen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Ehrlich am 16. Mai 2022