

Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffel-Stampf und Spinat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Butter
1 Orange (Schale, Saft)	80 ml Sahne	Pfeffer
Muskatnuss		

Für die Fischstäbchen:

4 Toastbrot-Scheiben	400 g Kabeljaufilet	Salz
Pfeffer	1 Eiweiß	20 g Butterschmalz

Für den Spinat:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	300 g zarter Blattspinat
1 Bund frische Kräuter	20 g Butter	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Fischstäbchen die Toastscheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einem Rollholz dünn ausrollen. Anschließend in etwa 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Stücke schneiden. Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstückchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Jeweils oben und unten mit einem Toaststück belegen und gut andrücken.

Für den Spinat Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Spinat und Kräuter verlesen, waschen, putzen und gründlich trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.

Butter, etwas Orangenschale, Orangensaft sowie Sahne zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt warmhalten.

In einer beschichtenden Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Fischstäbchen ins heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Währenddessen Spinat zur Zwiebel-Knoblauchmischung in Topf geben. Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Spinat mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Fischstäbchen, Kräuter-Spinat und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 20. November 2023