

Mangold-Kartoffel-Stampf mit Kabeljau

Für zwei Personen

Für den Stampf:

400 g Mangold	4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Butter	2 EL Crème-fraîche	200 ml Milch
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau, mit Haut	1 Zitrone	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für den Stampf:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mangold-Blätter abzupfen, putzen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Butter, Milch und Crème fraîche stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Knoblauch rein reiben und Mangold dazugeben. Mangold mit Stampf vermengen.

Für den Kabeljau:

Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau in Öl und Butter in der Pfanne anbraten. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und darüber geben. Salzen und Fisch in einer Ofenform bei wenig Temperatur im Ofen weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen und nochmals mit Zitronensaft beträufeln.

Da der Kabeljau empfindliches Fleisch hat, lohnt es sich, ihn mit Haut zu braten. Diese hält ihn nämlich gut zusammen.

Björn Freitag am 21. April 2021