

Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf

Für vier Portionen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g Mangold
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Weißwein
200 ml Milch	50 g Butter	Muskatnuss
4 Rotbarschfilets, à 180 g	3 EL Mehl	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone
2-3 Stängel Dill		

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Mangold darin anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen und zu den heißen Kartoffeln geben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und grob zerstampfen.

Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig braten. Die Filets wenden, Butter zugeben und zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten den Kartoffelstampf mit dem Mangoldgemüse auf Tellern verteilen und je ein Rotbarschfilet darauf legen. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015