

Fisch-Filet im Kartoffel-Mantel mit Apfel-Lauch-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 4 (à 120-150 g) Fischfilets | 8 festk. größere Kartoffeln | 1 EL Kartoffelstärke |
| 1 Zweig Rosmarin | Pfeffer, Salz | Olivenöl |

Für das Gemüse:

| | | |
|-----------------------|------------------------|----------------|
| 2 dicke Stangen Lauch | 2 Äpfel | 1 Stück Ingwer |
| Honig | 2 EL Meerrettich | Salz, Pfeffer |
| Stängel Kräuter | 1 EL Apfel-Balsamessig | |

Für den Fisch:

Die Kartoffeln schälen und in feine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne salzen und in ein Küchentuch geben. Das Tuch kräftig eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, alternativ frische Thymianblätter verwenden. Die Kartoffelmasse mit dem Rosmarin oder Thymian und der Kartoffelstärke vermengen.

Die Fischfilets (z.B. Saibling, Lachsforelle, Zander, Kabeljau) waschen, trockentupfen und restliche Gräten entfernen. Bereits 5 Minuten vor der Zubereitung salzen.

Dadurch wird das Fleisch etwas fester. Eine etwa 0,5 cm dicke Schicht Kartoffelmasse auf die Arbeitsfläche legen. Darauf das Fischfilet setzen und mit der Kartoffelmasse bedecken. Auch die Ränder mit Kartoffeln abdecken. Die Kartoffelmasse dabei andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen anbraten. Die Hitze reduzieren und den Fisch langsam goldbraun fertig garen. Das kann etwa 8-10 Minuten dauern. Bei zu hoher Hitze wird der Kartoffelmantel zu dunkel und bitter.

Für das Gemüse:

Den Lauch gut säubern und in Ringe schneiden. Die Äpfel entkernen, schälen und in Achtel teilen. Den Ingwer schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch farblos anschwitzen. Ingwer und Äpfel dazugeben, alles vermengen und bei mäßiger Hitze schmoren, bis der Lauch gar, aber noch etwas bissfest ist. Mit Salz und etwas Apfel-Balsam würzen, mit Honig oder Ahornsirup abschmecken. Die Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill) waschen, trocknen und in Blätter oder grobe Stücke zupfen. Mit etwas Essig und Öl marinieren.

Die Kartoffel-Fischpäckchen mit dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Darauf großzügig frisch geriebenen Meerrettich streuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 26. Dezember 2021