

Kochen

Simon Tress

Montag, 20.05.2019

Für 4 Personen

Forellen-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelstampf

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf

800 g Kartoffeln
Salz
150 ml Milch
50 g Butter
Pfeffer
0,5 Bund Petersilie
Für den Rahmspinat
1 kg Blattspinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
70 g Butter
150 g Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat

Für die Fischstäbchen

800 g Forellenfilets (alternativ, Wels oder Zander)
Salz
1 EL Zitronensaft
4 EL Mehl
2 Eier (Größe M)
100 g Pankobrösel (alternativ Semmelbrösel)
4 EL Butterschmalz



Zubereitung:

1. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
3. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Kartoffeln abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
4. Milch erhitzen. Butter darin schmelzen lassen
Kartoffeln zurück in einen Topf geben. Milch-Butter zugeben.
Alles gut vermengen. Petersilie untermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Spinat putzen, harte Stiele entfernen, gut abbrausen und abtropfen lassen.
Nach Belieben, die Blätter grob hacken.
7. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
8. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten.
Spinat zugeben und abgedeckt ca. 2-3 Minuten zusammenfallen lassen.
9. Sahne untermischen und weitere ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
10. Für die Fischstäbchen die Forellenfilets evtl. entgräten.
11. Filets salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



12. Mehl auf einem flachen Teller verteilen.

Eiere in einem tiefen Teller verquirlen.

Pankobrösel ebenfalls auf einen flachen Teller geben.

Die Fischstücke zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Pankobröseln wenden.

14. Butterschmalz erhitzen.

Fischstücke darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

15. Fischstäbchen, kartoffelstampf und Spinat anrichten und servieren.

Tipp: Nach Belieben die Spinatblätter ganz lassen und garen. Zuletzt pürieren.