

Kevin von Holt Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffelstampf und Spinat

Montag, 20. November 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf

800 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
100 g Butter
1 Bio-Orange (Schale und Saft)
80 ml Sahne
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Fischstäbchen:

4 Toastbrot-Scheiben
400 g Bio-Kabeljaufilet (ohne Haut)
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Eiweiß
20 g Butterschmalz zum Braten

Für den Spinat:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
300 g zarter Blattspinat
1 Bund frische Kräuter (Kerbel, Petersilie, Koriander)
20 g Butter
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Muskat, frisch gerieben



Zubereitung:

1. Für den Stampf die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. 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.
3. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Stücke schneiden. Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fischstückchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Jeweils oben und unten mit einem Toaststück belegen und gut andrücken.
5. Für den Spinat Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Spinat und Kräuter verlesen, waschen, putzen und gründlich trockenschleudern.
7. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
8. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.
9. Butter, etwas Orangenschale, Orangensaft sowie Sahne zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt warmhalten.
10. In einer beschichtenden Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
11. Fischstäbchen ins heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

12. Währenddessen Spinat zur Zwiebel-Knoblauchmischung in Topf geben. Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Spinat mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
13. Fischstäbchen, Kräuter-Spinat und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Pro Portion: 635 kcal/ 2660 kJ
45 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 38 g Fett