

Rezept

Chiemsee Renken-Filets mit Kartoffel-Lauch-Püree

Ein Rezept von Chiemsee Renken-Filets mit Kartoffel-Lauch-Püree, am 10.05.2026

Zutaten

200 g mehlig kochende Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 ml Milch	20 g Butter
Salz	Muskatnuss
4 - 6 Renkenfilets, je nach Größe	3 EL Olivenöl
20 g Butter	1 Knoblauchzehe
1 Bund Thymian	8 Stück Kirschtomaten
Salz aus der Mühle	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Zwischenzeitlich die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren, gründlich waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Danach das Kartoffelwasser abschütten und die Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Milch und Butter erwärmen und nach und nach zu den Kartoffeln geben. Die Frühlingszwiebeln unter das Püree geben und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Püree warm halten bis die Filets fertig sind.
3. Die Renkenfilets bei mittlerer Hitze mit der Hautseite zuerst 2-3 min in Olivenöl anbraten bis die Filets fast gar gebraten sind und die Haut schön goldig ist. Jetzt die Butter, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, zwei Zweige Thymian und die halbierten Kirschtomaten in die Pfanne geben und ganz nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen. Erst jetzt die Renken Filets umdrehen.
4. Zwei schöne Nockerl Kartoffel-Lauch Püree auf den Tellern anrichten, die Renkenfilets dazu geben und mit der braunen Butter übergießen. Anschließend mit dem Thymian und den Tomaten garnieren.