

## Rezept

# Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch

Ein Rezept von Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Rotbarben oder Lachsforelle)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Pfeffer	Salz
<b>300 g</b> Tomaten	<b>1 kg</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln
<b>2 EL</b> Mehl	<b>300 g</b> Sahne
<b>2 EL</b> Öl	<b>2 EL</b> Butter
	<b>1</b> Kästchen Gartenkresse oder 1/2 Bund Basilikum (wer mag)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und ziehen lassen, bis das Püree fertig ist.

---

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen.

---

3. Inzwischen die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken und häuten. Die Tomaten ganz klein würfeln, die Stielansätze dabei ausschneiden. Die Sahne erhitzen, aber nicht kochen lassen.

---

4. Die Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Sahne und Tomaten unterrühren, das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf der abgeschalteten Kochplatte warm halten.

---

5. Die Fischwürfel im Mehl wenden. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Dabei ab und zu wenden. Das Püree auf Teller verteilen. Die Fischwürfel mit der Bratbutter darauf oder daneben verteilen.

---

6. Wer mag: Die Kresse mit der Küchenschere vom Beet abschneiden oder die Basilikumblättchen von den Stängeln abzupfen. Aufstreuen.