2 EL Mehl



Rezept

Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch

Ein Rezept von Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch, am 27.05.2025

Zutaten

Pfeffer **1 kg** vorwiegend festkochende Kartoffeln

2 EL Butter

Basilikum (wer mag)

300 g Tomaten 300 g Sahne

2 EL Öl 1 Kästchen Gartenkresse oder 1/2 Bund

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 herausschneiden. 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.