

Rezept

Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch

Ein Rezept von Kartoffel-Tomaten-Püree mit Fisch, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Rotbarben oder Lachsforelle)	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
300 g Tomaten	1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL Mehl	300 g Sahne
2 EL Öl	2 EL Butter
	1 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 herauschneiden. 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.