

Rezept

Polenta-Fisch auf Mangoldgemüse

Ein Rezept von Polenta-Fisch auf Mangoldgemüse, am 27.04.2024

Zutaten

600 g Mangold	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	600 g Seelachs- oder Rotbarschfilet
Salz	Pfeffer
2 Eier	100 g Polentagrieß
4 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Mangold waschen, putzen, Stiele in Streifen schneiden, Mangoldblätter hacken. Paprika waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Mais abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem Teller verquirlen, Polenta in einem zweiten Teller bereitstellen. Fischfilets erst in den Eiern, dann in der Polenta wenden. Panade vorsichtig andrücken.
3. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Mangoldstiele und Paprikawürfel 3 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen. Mangoldblätter zugeben, 2 Min. mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mais und Crème fraîche unterheben, nur kurz erhitzen.
4. Gleichzeitig das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf beiden Seiten in 4 Min. goldbraun braten. Fisch auf oder neben dem Mangoldgemüse anrichten.