

/// El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Kutter Scholle mit Kartoffelpüree Schiffchen

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Fischfilet Scholle
- 250 g Champignons, frisch
- 250 g Kartoffeln
- 125 g Frühstücksspeck, gewürfelt
- 200 ml Milch für Kartoffelbrei)
- 50 g Butter
- ½Bund Thymian, am Stück
- 1 Limette, ausgepresst
- 4 Schalotten
- 3 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Esslöffel Meerrettich (Tube oder Glas)
- 1 Chilischote, gehackt
- Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian, Muskatnuss



Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Waschen Sie den Fisch unter klarem Wasser und tupfen Sie das Fischfilet trocken. Beträufeln Sie den Fisch mit Zitrone und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer. Wenden Sie ihn anschließend einmal in den Semmelbröseln und geben Sie das Filet für 2-3 Minuten von jeder Seite in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz (richtige Butter verbrennt sehr schnell). Geben Sie beim Braten die Thymianzweige hinzu (nur kurz ins heiße Fett, da Thymian keine Hitze verträgt und legen Sie ihn dann auf die bereits gegarte Filetseite.

Putzen Sie die Pilze (nicht waschen, nur von Schmutz befreien) und schneiden Sie diese in grobe Scheiben. Hacken Sie die Schalotten grob. Geben Sie den gewürfelten Frühstücksspeck in die kalte Pfanne und nach 7-8 Minuten zuerst die Pilze und nach weiteren 5 Minuten die Schalotten dazu. Zum Schluss nur leicht pfeffern, da der Speck schon salzig genug ist. Eine Fettzugabe ist hier nicht nötig!

Kartoffelpüree Schiffchen „el Stefano“

Kartoffeln schälen und kochen. Anschließend mit 50 g Butter, 1 EL Meerrettich, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen und stampfen, oder pürieren. Danach mit zwei Esslöffeln kleine Schiffchen formen – fertig ist Ihr Gourmet-Gericht!

Tipps

- Sie können auch getrockneten Thymian verwenden, aber dann sehr sparsam einsetzen, da getrocknete Kräuter ein intensiveres Aroma haben.
- Lassen Sie den Speck weg und machen Sie daraus ein leichtes Gericht für warme Tage und die schlanke Linie. Dann benötigen die Pilze einen Teelöffel Butterschmalz zum Braten.
- Mit der leichten Panade ist der Fisch zwar krosser, aber ohne auch kalorienärmer.
- Geben Sie auf jeden Teller ein Stück Limette oder Zitrone und beträufeln Sie vor dem Essen den Fisch damit, das macht das Gericht noch frischer.
- Die Schilischote gibt dem Essen mehr pepp, aber vorsicht, sonst schmecken Sie die Scholle nicht mehr (kaufen Sie Fisch mit dem blauen MSC = Marine Stewardship Council, für nachhaltigen Fischfang).



el Stefano wünscht Guten Appetit!