

Schlemmerfilet mit Bärlauchstampf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fischfilets (z.B. Kabeljau, á 170 g, ohne Haut und Gräten)
- Salz
- Zitronensaft
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Panko (Weißbrotmehl, im Asia-Laden erhältlich; alternativ Semmelbrösel)
- ¼ TL mildes Currypulver
- 3 EL weiche Butter

FÜR DIE SAUCE

- 100 g Bresaola
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- ¼ Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 500 ml Eiertomaten (Dose)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Kristallzucker
- ½ Bund Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Oregano)



BÄRLAUCH-STAMPF

- 500 g mehlig-kochende Kartoffeln
- 250 g Knollen-Sellerie
- 150 g Butter
- 1 Bund Bärlauch
- 3 EL Hüttenkäse
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Fischfilets waschen trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Parmesan, das Panko, das Curry-Pulver und etwas Salz in einer Schale vermischen und anschließend mit 2 EL Butter zu einer weichen Paste vermischen. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter (1 EL) ausstreichen. Die Fischfilets nebeneinander in die Form legen und die Würzpaste darauf verteilen. Die Fischfilets für ca. 30 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben.

Für die Sauce Bresaola und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Karotte und den Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine

Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bresaolawürfel anbraten. Die Zwiebeln, die Karotte, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls gut anbraten. Mit den Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Kräuterblättchen fein hacken. Die Kräuter in die Sauce rühren und nochmals abschmecken.

Zubereitung Bärlauch-Stampf

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen und leicht bräunen lassen und unter das Stampf heben. Bärlauch waschen, trockenschleudern, fein hacken und mit dem körnigen Frischkäse unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten Bärlauch-Stampf auf die vorgewärmten Teller verteilen. Etwas Sauce auf die Teller geben und je ein Fischfilet darauf anrichten.