

Fisch „Flexitarien“

ZUTATEN (für 1 Person):

- 200 g Steinbuttfilet (oder jede andere feste Fischart nach Wahl)
- 80 g Kartoffeln
- 5 g Weizen- oder Kartoffelstärke
- 120 ml geklärte Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- 20 g Schalotten-Würfel
- 200 g frische Spinatblätter
- Noilly Prat (trockener Wermut) oder Sherry
- 50 ml Fischesauce vermischt mit gehackten Frankfurter Kräutern
Eventuell etwas süße Sahne



ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und schälen. In der Aufschnittmaschine oder mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Ausstecher (ca. 1,5 cm Durchmesser) ausstechen und in Wasser legen, damit sie nicht anlaufen.

Den Steinbutt würzen und von einer Seite leicht mit Stärke bemehlen. Nun die Kartoffelscheiben aus dem Wasser nehmen und auf ein Tuch zum Trocknen legen. Anschließend die Kartoffelscheiben wie Fischschuppen auf die bemehlte Seite des Steinbutts verteilen und leicht andrücken.

Zum Schluss die halbflüssige Butter mit einem Pinsel auf die Kartoffelscheiben verteilen. Für ca. 20 Minuten kühl stellen und dann auf ein Backblech mit Backpapier bei 180° C in den vorgeheizten Backofen für 25 – 30 Minuten bis die Kartoffeln goldbraun sind.

Die Schalotten in Butter anschwitzen und den Spinat dazu geben, mit etwas Fond ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas Noilly Prat abschmecken und anrichten. Das Fischfilet auf den Spinat legen. Die fertige Fischesauce erhitzen, kurz aufmixen eventl nach Geschmack mit Sahne verdünnen und um den Fisch gießen.