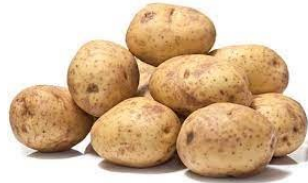


Backfisch mit buntem Gemüsestampf und Kräuter-Dip

Zutaten für 2 Personen:

- 500g Kartoffeln (am besten mehligkochende)
- 250g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 150g saure Sahne
- 1St. Porree
- 2 St. Karotten
- 50g Panko-Mehl
- 1EL Mayonnaise
- 20g Butter
- 1TL mittelscharfer Senf
- 10g Dill / Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Porree längs halbieren, auswaschen und in 2cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln und Karotten nach dem Schälen in 3cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 15min garen. Nach 10min Porree dazugeben und die letzten 5min alles zu Ende garen.
- 2) 2 Schüsseln bereitstellen. Eine mit Panko- Mehl füllen und in der zweiten Schüssel Senf, Mayonnaise, etwas Salz, Pfeffer und 1TL Paprika verrühren. Fischfilet vorsichtig in der Senf-Mayonnaise-Mischung wälzen, danach mit Pankobröseln panieren.
- 3) Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene für 12-15min backen, bis die Panade knusprig und der Fisch nicht mehr glasig ist.
- 4) Für den Dip Blätter der Kräuter abzupfen und fein hacken. Saure Sahne bis auf 1EL in eine kleine Schüssel geben, mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Gemüse vorsichtig abgießen, zusammen mit dem 1EL saure Sahne und der Butter zu einem stückigen Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 6) Stampf, Fisch und Dip auf Tellern anrichten.



Guten
Appetit

