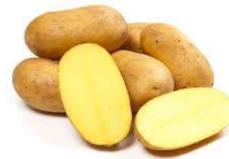


Fischfilet mit Kräuterkruste und Möhren-Apfel-Salat auf Stampfkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Kartoffeln (am besten mehligkochende)
- 250 g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 100 g Naturjoghurt
- 25 g Semmelbrösel
- 1 Apfel
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL mittelscharfer Senf (ca. 10g)
- 1 EL Mayonnaise
- 10 g Dill/ Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Milch, Butter



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren, in gesalzenem Wasser ca. 15-20min weich kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.
- 3) Dill und Petersilie abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen. Dazu 1EL weiche Butter, Semmelbrösel, Senf und je die Hälfte der Zwiebelwürfel und der Kräuter geben und alles gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Fischfilet leicht salzen und halbieren. Fischfilet in eine gefettete Auflaufform geben und die Semmelbröselkruste darauf verteilen. Dann die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und 15-17min backen. Wer ein braune Kruste möchte, kann in den letzten 3-5min den Ofen auf Grillstufe einstellen.
- 5) Karotte schälen und grob raspeln. Apfel vierteln, entkernen und in 1cm Würfel schneiden. In einer großen Schüssel 2EL Joghurt, ¼ der Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Karotte und Apfel dazugeben und gut vermengen.
- 6) In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, restliche Zwiebeln, restlichen Joghurt und restliche Kräuter miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7) Kartoffeln abgießen, 2EL Milch zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackenen Fisch mit Kartoffelstampf, Möhren-Apfel-Salat und Dip anrichten und genießen.



Guten  Appetit

