

Speckfisch mit Kartoffelspießen

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Speckfisch:

750 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Zackenbarsch)
350 ml Buttermilch
100 g gewürfelter Speck
5 EL Rapso
2 kleine Zwiebeln
1 Karotte
Salz, Pfeffer
5 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
2 EL Tomatenmark, 5 EL Crème fraîche



Speckfisch mit Kartoffelspießen

Für Kartoffelspieße: 6 Kartoffeln, 2 dicke Karotten, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 2 EL Rapso, Holzspieße



Zubereitung:

Zubereitung Speckfisch:

1. Fisch in Portionsstücke teilen und mit Buttermilch begießen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, die aufgeschnittene Karotte und die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln dazugeben. Zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen, ab und zu wenden.
2. Speckwürfel in 1 EL Rapso goldbraun braten. Die Fischfilets gut abtropfen lassen. Restliches Rapso in die Pfanne geben und die Fischfilets von beiden Seiten sanft braten. Fischstücke auf eine Platte geben. Tomatenmark und Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckwürfel auf dem Fisch verteilen. Die Soße extra servieren.

Zubereitung Kartoffel-Spieße:

Geschälte Karotten mit dem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden. Kartoffelscheiben auf die Spieße stecken, dazwischen immer wieder ein zusammengefalteter Karottenstreifen. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprika mischen und die Scheiben damit einpinseln. Spieße in den auf 200 Grad geheizten Backofen auf den Rost legen und ca. 20 Minuten backen.

Passend dazu ein knackiger Gurken-Kopfsalat von 1 Kopfsalat und ½ Salatgurke: Für die Salatsoße braucht man: 1 hartgekochtes Ei, 1 kleine Gewürzgurke, 1 Zwiebel geschält, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Weißweinessig, 5 EL Rapso und je 1 EL Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch. Und so wird sie zubereitet: Ei, Gewürzgurke und Zwiebel fein würfeln. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Essig mischen. Mit dem Öl aufschlagen und zum Schluss die frischen Kräuter zugeben. Salatblätter und Gurkenscheiben richten. Salat erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette mischen.

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Selection Grüner Veltliner aus Niederösterreich.

