





Steinbuttfilet mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf

Gebratenes Steinbuttfilet mit raffiniertem Stampf und einer leichten Fischsoße

etwa 4 Portionen    etwas Übung erforderlich  bis 60 Minuten



Zutaten:

Kartoffel-Spitzkohl-Stampf:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz
300 g Spitzkohl
2 EL Speiseöl
etwa 200 g Schlagsahne
125 g Dr. Oetker Crème fraîche
Gartenkräuter
weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Estragonschaum:

4 Zweige Estragon
1 Schalotte
1 EL Speiseöl
2 EL Wermut
200 ml Fischfond
200 g Schlagsahne
125 g Dr. Oetker Crème fraîche
Gartenkräuter
Salz
weißer Pfeffer

Steinbuttfilet:

600 g Steinbuttfilets mit Haut, 4 Stück
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
etwa 4 EL Speiseöl

1 Kartoffel-Spitzkohl-Stampf:

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf geben, 1 TL Salz hinzufügen, mit Wasser knapp bedecken, zum Kochen bringen und mit Deckel in etwa 10 Min. gar kochen. Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Spitzkohl darin andünsten. Sahne dazugeben und in etwa 5 Min. bissfest garen. Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche Kräuter unterrühren. Spitzkohl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 Estragonschaum:

Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Wermut ablöschen. Fischfond und Sahne hinzufügen, aufkochen, dann etwa 10 Min. einkochen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben. Crème fraîche Kräuter und Estragon unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.



3 Steinbuttfilet:

Steinbuttfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Steinbuttfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 3 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen, Filets wenden und weitere 3 Min. gar ziehen lassen. Steinbuttfilets mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf und Estragonschaum anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Kartoffel-Stampf mit Pastinaken statt mit Kartoffeln zubereiten.
- Statt Steinbuttfilet können auch andere Fischarten, z. B. Kabeljau oder Zander oder tiefgekühltes Fischfilet verwendet werden.
- Man kann den Wermut im Estragonschaum auch einfach weglassen.

