

Rotbarbe mit Kartoffel-Schuppen auf Mango-Sauerkraut

 happy-mahlzeit.com/2020/06/06/rotbarbe-mit-kartoffel-schuppen-auf-mango-sauerkraut/

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Rotbarben, küchenfertig, ausgenommen und geschuppt
- 2 große mehlig kochende Kartoffeln
- Mehl
- Öl
- 2 Zwiebeln
- 400 g Sauerkraut
- 1 Mango
- 200 ml Sahne oder Kokosmilch je nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Das Sauerkraut in den Topf geben und salzen. Mango dazugeben und das Ganze mit Sahne oder Kokosmilch auffüllen. Alles gut umrühren und geschlossen für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Rotbarben-Filetstücke den Fisch zunächst am Kopf einschneiden. Dann das Messer drehen und die Rotbarbe entlang ihres Rückgrats aufschneiden. Für das 2. Filetstück den Fisch drehen und den Vorgang wiederholen. Den Bauchlappen am Filetstück mit einem Querschnitt abtrennen. Die Fischgräten mit dem Finger erfühlen und mit einer Pinzette ziehen.

Die Hautseite der Filets salzen und in Mehl tauchen, damit später die Kartoffel-Schuppen besser haften

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. Mit einer runden Form (Ø 4cm) Kartoffel-Kreise ausstechen. Die Kartoffel-Kreise auf ein Backblech legen und bei 90° C für ca. 1 Minute im Dampfgarer dämpfen. Alternativ die Kartoffel-Kreise in einem Topf bei 90° C für ca. 1 Minute kochen. Durch das Vorkochen der Kartoffeln tritt Stärke aus, die dafür sorgt, dass die Kartoffel-Kreise besser am Fisch kleben.

Die Kartoffel-Kreise von hinten nach vorne übereinander auf die Filetstücke legen, so entsteht das Schuppenmuster. Einen Schuss Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einem Pfannenwender die Filets zur

Pfanne führen und mit der Kartoffelseite in die Pfanne legen. Die Filets ca. 5 – 6 Minuten braten. Danach die Filets drehen und nochmal für ca. 2 – 3 Minuten braten. Den Fisch salzen und pfeffern.

Zum Anrichten eine Schöpfkelle Sauerkaut in die Mitte eines flachen Tellers geben. Frische Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Den Schnittlauch über das Sauerkraut streuen. Die Filetstücke aus der Pfanne holen. Den Fisch mit der Kartoffel-Schuppen-Seite nach oben auf dem Sauerkraut positionieren und zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster

Episode: Chips, Flips & Co. vom 3.6.2016