

Kartoffelpüree mit Kokos-Fischfilet

608

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Januar 2013: sehr variabel. Mischung aus Currypulver (mild) und Currypaste verwendet. Limone könnte gut passen. Backzeit eher 30 min bei 180°.

Zutaten:

- 1,20 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)
- Salz
- 80 Gramm Kokosraspel
- 1 Schalotte
- 1 TL Öl
- ½ EL rote Currypaste (aus dem Asialaden)
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 8 EL Kokosmilch (aus der Dose)
- ½ Bio-Zitrone
- 4 Scheiben Fischfilet (à 180 g; z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Lengfisch)
- frisch gemahlener Pfeffer
- Fett für die Form
- 250 Milliliter Milch
- 35 Gramm Butter
- 2 EL Schlagsahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Stängel Minze

Rezept: Kartoffeln schälen, abspülen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht bräunen. Schalotte abziehen, fein hacken und in Öl andünsten. Schalotte, Currypaste, Sojasoße, Zucker, Kokosmilch, Kokosraspel und abgeriebene Zitronenschale verrühren. Fischfilet abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch in eine gefettete ofenfeste Form geben. Die Kokosmischung über den Fisch verteilen und dabei etwas andrücken. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten backen.

Kartoffeln abgießen und die Milch erhitzen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Heiße Milch und Butter mit einem Schneebesen nach und nach unter das Püree rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Fisch mit Kartoffelpüree und Minzeblättchen anrichten.